

MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu standard 4 - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	<p>Betteraves en salade Tortellini épinards et râpé Compote de pommes BIO</p>	<p>Salade de pâtes Chipolatas * Haricots verts persillés Fruit BIO de saison</p>	<p>Filet de colin sauce julienne Coquillettes Chanteneige Fruit BIO de saison</p>	<p>Boulettes d'agneau sauce orientale Semoule BIO Vache picon Compote de poires</p>
MARDI	<p>Tomate Croc'sel Paupiette de Veau aux 4 épices Riz camarguais BIO Petit suisse aromatisé</p>	<p>Melon Tajine de pois chiches aux légumes Semoule BIO Mousse au chocolat</p>	<p>Salade coleslaw BIO Sauté de boeuf bourguignon Pommes vapeur Petit suisse aromatisé</p>	<p>Nuggets végétal Pommes noisette et ketchup Yaourt aromatisé Fruit BIO de saison</p>
MERCREDI	<p>Aiguillettes de poulet sauce curry Haricots beurre persillés Yaourt nature BIO Gâteau aux amandes et coco</p>	<p>Filet de colin sauce provençale Purée de pommes de terre Yaourt BIO à la vanille Fruit de saison</p>	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Rôti de porc sauce forestière Choux fleurs persillés Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Salade de pois chiches marocaine Sauté de volaille aux 4 épices Haricots verts persillés Yaourt nature BIO</p>
JEUDI	<p>Salade de pépinettes Sauté de porc au jus Carottes fraîches sautées Fruit BIO de saison</p>	<p>Concombre BIO en salade Sauce bolognaise Pates Farfalle et Râpé Compote pomme banane</p>	<p>Tomate en salade Tarte chèvre tomate fraîche Salade verte (accompagnement) Compote de pomme cassis</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Jambon blanc Pâtes BIO et Râpé Crème au chocolat</p>
VENDREDI	<p>Salade verte fraîche Filet de lieu sauce aurore Bouloghour BIO Flan chocolat</p>	<p>Crêpe au fromage Rôti de dinde à l'italienne Courgettes persillées BIO Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Cordon bleu Ratatouille BIO Yaourt nature Gâteau du chef aux pommes</p>	<p>Poisson pané et citron Duo de légumes (carottes, salsifs) Coulommiers Donuts</p>

RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

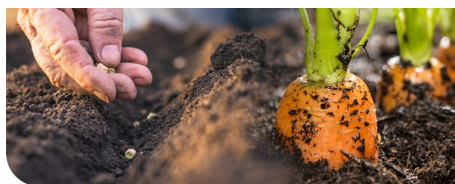
CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



- Ingrédients :**
- Epluchures de légumes
 - Huile d'olive
 - Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
 - Sel

- Préparation :**
- Rincer les épluchures
 - Ajouter l'assaisonnement
 - Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
 - Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

Menu standard 4 - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Filet de colin sauce ciboulette
Purée de pommes de terre
P'tit cottentin nature
Compote de pommes **BIO**



Salade de pâtes **BIO**
Sauté de porc forestier *
Chou fleur à la béchamel
Fruit de saison



Salade de blé à l'orientale
Omelette **BIO** aux oignons
Epinards hachés à la crème
Fromage blanc **BIO** + flocon d'avoine



MARDI

Salade de lentilles aux échalotes
Omelette **BIO** du chef
Brocolis persillés
Fruit de saison



Taboulé
Cordon bleu
Haricots verts persillés
Crème au chocolat



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Sauté de bœuf sauce indienne
Mélange de 4 céréales **BIO**
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Céleri sauce cocktail
Sauce carbonara aux lardons *
Macaronis **BIO**
Mousse au chocolat



Paupiette de veau au jus
Riz camarguais **BIO**
P'tit cottentin nature
Compote de poires



Taboulé d'épeautre du chef
Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végété)
Salade verte (accompagnement)
Fruit de saison



JEUDI

Tomates **BIO** au basilic
Boulettes d'agneau au jus
Ratatouille et riz
Petit suisse sucré



Cabillaud sauce provençale
Carottes **BIO** persillées
Petit suisse aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de lieu sauce citron
Boullghour
Yaourt nature **BIO**



VENDREDI

Sauté de boeuf aux oignons
Jardinière de légumes
Yaourt nature **BIO**
Fougasse à la fleur d'oranger du chef



Tortellini épinards sauce tomate
Brie
Fruit de saison



Sauté de porc sauce miel et sésame
Riz 3 saveurs
Gouda
Compote de pommes coings



RECETTE ANTI-GASPI'

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

10M de tonnes d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

