



Menu sans viande 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</p> <p>Tortellini épinards sauce tomate</p> <p>Compote de pommes BIO</p>	<p>Salade de pâtes</p> <p>Filet de colin sauce citron</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Fruit BIO de saison</p>	<p>Filet de colin sauce julienne</p> <p>Coquillettes</p> <p>Chanteneige</p> <p>Fruit BIO de saison</p>	<p>Tajine de pois chiches aux légumes</p> <p>Semoule BIO</p> <p>Vache picon</p> <p>Compote de poires</p>
MARDI	<p>Tomate Croc'sel</p> <p>Omelette BIO aux fines herbes</p> <p>Riz camarguais BIO</p> <p>Petit suisse aromatisé</p>	<p>Melon</p> <p>Tajine de pois chiches aux légumes</p> <p>Semoule BIO</p> <p>Mousse au chocolat</p>	<p>Salade coleslaw BIO</p> <p>Omelette BIO au fromage du chef</p> <p>Pommes vapeur</p> <p>Petit suisse aromatisé</p>	<p>Nuggets végétal</p> <p>Pommes noisette et ketchup</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit BIO de saison</p>
MERCREDI	<p>Filet de colin sauce curry</p> <p>Haricots beurre persillés</p> <p>Yaourt nature BIO</p> <p>Gâteau aux amandes et coco</p>	<p>Filet de colin sauce provençale</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Yaourt BIO à la vanille</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)</p> <p>Seiches à l'armoricaine</p> <p>Choux fleurs persillés</p> <p>Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Salade de pois chiches marocaine</p> <p>Omelette BIO aux oignons</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Yaourt nature BIO</p>
JEUDI	<p>Salade de pépinettes</p> <p>Galette de quinoa à la provençale</p> <p>Carottes fraîches sautées</p> <p>Fruit BIO de saison</p>	<p>Concombre BIO en salade</p> <p>Sauce mexicaine végétarienne</p> <p>Pâtes Farfalle et Râpé</p> <p>Compote pomme banane</p>	<p>Tomate en salade</p> <p>Tarte chèvre tomate fraîche</p> <p>Salade verte (accompagnement)</p> <p>Compote de pomme cassis</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette</p> <p>Galette de quinoa à la provençale</p> <p>Pâtes BIO et Râpé</p> <p>Crème au chocolat</p>
VENDREDI	<p>Salade verte fraîche</p> <p>Filet de lieu sauce aurore</p> <p>Boulghour BIO</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Dos de cabillaud sauce citron</p> <p>Courgettes persillées BIO</p> <p>Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Blanquette de poisson</p> <p>Ratatouille BIO</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Gâteau du chef aux pommes</p>	<p>Poisson pané et citron</p> <p>Duo de légumes (carottes, salsifs)</p> <p>Coulommiers</p> <p>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 :

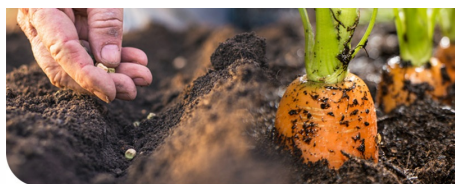
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 sans viande 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**
Omelette **BIO** au fromage du chef
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
Filet de colin sauce crème
Haricots verts persillés
Crème au chocolat



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Pois chiches aux 4 épice
Mélange de 4 céréales **BIO**
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Céleri sauce cocktail
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO**
Mousse au chocolat



Boulettes tomate mozzarella
Riz camarguais **BIO**
P'tit cottentin nature
Compote de poires



Taboulé d'épeautre du chef
Omelette **BIO** aux oignons
Salade verte (accompagnement)
Fruit de saison



JEUDI

Tomates **BIO** au basilic
Boulettes de pois chiches
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

Filet de colin sauce julienne
Jardinière de légumes
Yaourt nature **BIO**
Fougasse à la fleur d'oranger du chef



Tortellini épinards sauce tomate
Brie
Fruit de saison



Filet de lieu sauce curry
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 !

