



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Menu standard - Déjeuner

	Du 06 janv. au 12 janv.	Du 13 janv. au 19 janv.	Du 20 janv. au 26 janv.	Du 27 janv. au 02 févr.
LUNDI	Tortellini épinards sauce tomate et râpé Vache picon Fruit BIO de saison	Friand au fromage Cubes de poisson blanc aux 3 céréales Chou fleur à la béchamel Petit suisse BIO aromatisé	Salade de pâtes BIO Pavé fromager Épinards branches et croûtons Yaourt nature	Omelette au fromage Carottes BIO persillées Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Taboulé Rôti de porc au jus* Brocolis persillés Crème à la vanille <i>*(Sans porc = nuggets végétal)</i>	Tajine de pois chiches Semoule BIO Brie Compote pomme fraise	Salade de haricots verts Pilons de poulet rôti Potatoes et ketchup Flan vanille nappé caramel	Nems aux légumes Sauté de Porc au Caramel* Riz cantonnais Compote pomme fraise <i>*(Sans porc = aiguillettes panées blé emmental)</i>
MERCREDI	Sauté de volaille aux herbes Riz camarguais BIO Yaourt aromatisé Galette des Rois	Rôti de Volaille au Jus Fricassée de légumes (champignons, carottes) Carré frais Gâteau au yaourt du chef	Velouté de brocolis Sauce carbonara aux lardons* Pommes vapeurs et fromage à tartiflette Fruit BIO de saison <i>*(Sans porc = nuggets végétal)</i>	Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce julienne Haricots verts persillés Crème au chocolat
JEUDI	Filet de poisson sauce armoricaine Pommes vapeur Tomme de Lozère Fruit BIO de saison	Potage crecy Hachis parmentier du chef Crème dessert BIO	Tajine de poisson Semoule BIO Edam BIO Compote de pommes maison	Velouté de légumes BIO Assortiment de Charcuterie* Pommes vapeur et fromage à raclette Fruit de saison <i>*(Sans porc = œufs durs)</i>
VENDREDI	Salade verte BIO Paupiette de veau au jus Carottes fraîches persillées Royaume	Viande cassoulet* Haricots blancs à la tomate Fromage blanc sucré Fruit de saison <i>*(Sans porc = samoussa de légumes)</i>	Céleri râpé BIO sauce rémoulade Steack haché au jus Choux fleurs persillés Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Crêpe au fromage Boulettes de bœuf au jus Brocolis braisés Crêpe au chocolat

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 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025 |

Menu standard - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

	Du 03 févr. au 09 févr.	Du 10 févr. au 16 févr.
LUNDI	Sauce bolognaise Pâtes et râpé Yaourt aromatisé Fruit de saison	Lentille BIO en salade Cordon bleu Petit pois au jsu Fruit de saison
MARDI	Betteraves en salade Sauté de volaille à la crème Beignets de salsifis Gâteau au yaourt du chef	Rosette et beurre Filet de colin sauce oseille Purée de pommes de terre Petit suisse BIO aromatisé
MERCREDI	Velouté de courges Paupiette de veau sauce forestière Semoule BIO Fruit de saison	Friand au fromage Rôti de porc au jus * Epinards branches et croûtons Crème à la vanille <i>* (Sans porc = boulettes tomate/mozzarella)</i>
JEUDI	Calamars à la romaine et citron Chou fleur à la béchamel Vache qui rit BIO Liégeois au chocolat	Crique au cantal Coquillettes BIO Encalat du larzac Compote pommes abricots
VENDREDI	Chili végétarien Riz camarguais BIO Lou mirabel Compote de poires	Colombo de volaille Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

