

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

Scolaire 30B - 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	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Compote de pommes BIO Ketchup (flacon)</p>	<p>Pastèque Tajine de volaille aux 4 épices Semoule BIO safranée Tomme du Trièves BIO Crème à la vanille</p>	<p>Salade de riz BIO Chickenwings Haricots verts BIO à l'ail Cantal AOP Clafoutis du chef aux pommes</p>	<p>Concombres frais à la ciboulette Jambon blanc Coquillettes BIO Petit suisse BIO aromatisé Gâteau basque</p>	<p>Macédoine mayonnaise Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental BIO Fruit de saison</p>
<p>Concombre BIO frais façon Tzatziki Goulash Hongroise Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit BIO de saison</p>	<p>Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef P'tit cottentin nature Compote de pommes bananes</p>	<p>Melon Filet de colin sauce citron Blé à la tomate Petite tomme BIO du Trièves Flan vanille</p>	<p>Betteraves BIO en salade Penne à la carbonara Saint nectaire Fruit de saison</p>	<p>Carottes BIO râpées vinaigrette Calamar à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef</p>
<p>Taboulé BIO du chef Cordon bleu Brocolis BIO à la béchamel Camembert BIO Flan vanille nappé caramel</p>	<p>Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Courgettes fraîches BIO persillées Mimoflette Fruit de saison</p>	<p>Salade de haricots verts Sauté de bœuf au jus Tort BIO Petit suisse aromatisé Fruit de saison</p>	<p>Salade de tomates aux échalotes Tarte chèvre tomate fraîche Salade verte (accompagnement) Fromage fondu le carré Compote de pêches</p>	<p>Céleri râpé frais rémoulade Chili con carne Riz BIO Fromage blanc aromatisé Raisin</p>
<p>Salade de choux fleurs BIO Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison</p>	<p>Salade de bié à l'orientale Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Cantal AOP Purée pomme fraîche</p>	<p>Tomates fraîches BIO rondelette Nugget's de volaille Pommes noisettes Tomme blanche Raisin</p>	<p>Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Vache picon Fruit BIO de saison</p>	<p>Concombre vinaigrette Sauté de bœuf au paprika Semoule BIO Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>

RECETTE anti-gaspi!
Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

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

CHIPS D'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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

Scolaire 30B - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
Lentilles au jus
Emmental BIO
Crème au Caramel

Taboulé BIO du chef
Rôti de volaille à la moutarde
Petits pois BIO au jus
Petit suisse BIO aromatisé
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Pavé fromager
Choux fleurs persillés
Fromage blanc BIO
Fruit de saison
Flocon d'avoine

MARDI

Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
Carottes BIO persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison

Salade verte
Quenelles BIO à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Edam
Compote pomme abricot

Céleri rapé frais BIO rémoulade au sésame
Sauté de porc au miel
Lentilles au jus
Chanteneige
Compote de poires

MERCREDI

Salade de riz BIO
Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Chanteneige BIO
Brownies du chef

Carottes BIO râpées vinaigrette
Boulettes de boeuf à la provençale
Semoule
Bûche du pilat
Fruit de saison

Taboulé d'épeautre du chef
Galette sarasin champignon poulet
Salade verte fraîche (accompagnement)
Cantal AOP
Fruit BIO de saison

JEUDI

Velouté de potiron du chef
Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate
Yaourt nature BIO
Fruit BIO de saison

Tomate en salade
Filet de lieu sauce citron
Grafim de courgettes fraîches BIO
Fromage blanc nature
Tarte au flan

Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de poisson sauce corail
Petits pois au jus
Yaourt nature BIO
Barre de céréale aux fruits rouges

VENDREDI

Chou blanc BIO mayonnaise
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
Vache picon
Fruit BIO de saison

Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Sauté de boeuf sauce indienne
Riz 3 couleurs
Gouda au Cumin
Flan vanille

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'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

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

Préparation :

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

PLUS QU'À VOUS RÉGÉLER !

