

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

Scolaire 30B s/viande - 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

Salade iceberg
Poisson pané
Frites
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes BIO
Ketchup (flacon)

Concombre BIO frais façon Tzatziki
Filet de poisson sauce crème
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit BIO de saison

Taboulé BIO du chef
Nuggets végétal
Brocolis BIO à la béchamel
Camembert BIO
Flan vanille nappé caramel

Salade de choux fleurs BIO
Filet de lieu sauce ciboulette
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Fruit de saison



MARDI

Pastèque
Tajine de poisson MSC
Semoule BIO safranée
Tomme du Trièves BIO
Crème à la vanille

Salade de perles
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
P'tit coitenfin nature
Compote de pommes bananes

Salade de pommes de terre
Filet de poisson meunière
Courgettes fraîches BIO persillées
Mimolette
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Quenelles BIO sauce blanche
Epinards hachés BIO
Cantal AOP
Purée pomme fraîche



MERCREDI

Salade de riz BIO
Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts BIO à l'ail
Cantal AOP
Clafoutis du chef aux pommes

Melon
Filet de colin sauce citron
Blé à la tomate
Petite tomme BIO du Trièves
Flan vanille

Salade de haricots verts
Filet de poisson sauce julienne
Tortil BIO
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Tomates fraîches BIO rondelette
Moules à la crème
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin



JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Omelette au coulis de tomate
Coquillettes BIO
Petit suisse BIO aromatisé
Gâteau basque

Betteraves BIO en salade
Tortellini épinards sauce provençale
Saint nectaire
Fruit de saison

Salade de tomates aux échalotes
Tarte chèvre tomate fraîche
Salade verte (accompagnement)
Fromage fondu le carré
Compote de pêches

Salade de haricots blancs
Poisson pané
Ratatouille du chef
Vache picon
Fruit BIO de saison



VENDREDI

Macédoine mayonnaise
Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental BIO
Fruit de saison

Carottes BIO râpées vinaigrette
Calamar à la romaine
Petits pois au jus
Petit suisse sucré
Gâteau noix de coco du chef

Céleri râpé frais rémoulade
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Riz BIO
Fromage blanc aromatisé
Raisin

Concombre vinaigrette
Omelette au coulis de tomate
Semoule BIO
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



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 :

CHIFFONNIER DE LEGUMES



Ingrédients :

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

Préparation :

- Couper les épluchures
- Ajouter l'huile et mélanger
- Ajouter un peu d'épices
- Mélanger sur le feu
- Servir immédiatement

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



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

Scolaire 30B s/viande - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

	Du 30 sept. au 06 oct.	Du 07 oct. au 13 oct.	Du 14 oct. au 20 oct.
LUNDI	Salade iceberg Pavé fromager Lentilles au jus Emmental BIO Crème au Caramel	Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce safranée 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 Filet de colin 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 râpé frais BIO rémoulade au sésame Accras de Poisson 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 Nuggets végétal Sermoule Bûche du pilat Fruit de saison	Taboulé d'épeautre du chef Pizza au fromage 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 Gratin 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 Macaroni BIO à la bolognaise végétale Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes Omelette au coulis de tomate 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'EN-LUCHI-RIBS DE LÉGUMES

Ingédients :

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

Préparation :

- Éplucher les légumes
- Après avoir fait passer le produit à l'eau, sécher à l'aide d'un torchon propre
- Enfournes à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !