



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Omelette du chef
Coquillettes
Lou mirabel
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes
Rigolo au fromage
Petits pois et carottes au jus
Fruit **BIO** de saison

Macédoine mayonnaise
Galette lentilles boulghour et légumes
Purée de pommes de terre
Crème au Caramel

Tomate Croc'sel
Raviolis ricotta épinards sauce verte
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Salade de blé à l'orientale
Poisson meunière
Poêlée de légumes
Compote de pommes **BIO**

Tomates **BIO** croc'sel
Omelette **BIO** du chef
Lentilles au jus
Compote pomme banane **BIO**

Salade verte **BIO**
Boulettes tomate mozzarella
Blé
Petit suisse aromatisé

Taboulé
Blanquette de haricots blancs
Purée aux 3 légumes
Flan vanille

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauce mexicaine végétarienne
Riz pilaf
Flan chocolat

Filet de colin sauce curry
Riz pilaf
Coulommiers
Compote pomme fraise

JEUDI

Taboulé
Filet de poisson à l'italienne
Carottes **BIO** persillées
Petit suisse aromatisé

Boulettes de pois chiches
Riz camarguais **BIO**
Camembert
Crème à la vanille

Salade verte **BIO**
Fishburger
Pommes noisettes
Donuts

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Pommes boulangères
Gâteau au yaourt du chef

Carottes râpées **BIO**
Filet de poisson meunière et citron
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Eclair au chocolat

Terrine de légumes
Filet de hoki nature
Ratatouille
Petit suisse **BIO** aromatisé

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 :

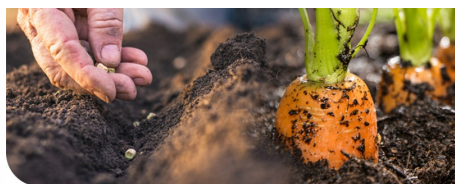
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 20 MAI 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Blanquette de haricots blancs
Purée de pommes de terre
Gouda
Compote de pommes **BIO**

📌 Pastèque
📌 Sauce mexicaine végétarienne
📌 Pâtes **BIO**
🌱 Tartare nature

📌 Melon
📌 Aiguillettes panée de blé et emmental
📌 Potatoes et ketchup
📌 Fromage fondu le carré

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Chili végétarien
Riz pilaf
Fruit de saison

📌 🌱 Radis et beurre
📌 Boulettes tomate mozzarella
📌 Macaronis **BIO**
📌 Flan vanille

📌 Gaspacho
📌 Œuf dur mayonnaise
📌 Pommes de terre en salade
📌 Yaourt nature

📌 Tomate Croc'sel
📌 Chakalaka végétal du chef
📌 Riz pilaf
📌 Fruit de saison

MERCREDI

Curry de lentilles
Pommes de terre persillées
Saint paulin
Compote pomme abricot

📌 Salade de lentilles aux échalotes
📌 Aiguillettes panée de blé et emmental
📌 Carottes fraîches aux petits oignons
📌 Fruit **BIO** de saison

📌 Carottes râpées **BIO**
📌 Curry de lentilles
📌 Poêlée de légumes
🌱 Beignet aux pommes

📌 🌱 Concombre **BIO** en salade
📌 Tajine de pois chiches aux légumes
📌 Semoule **BIO**
📌 Compote de pommes

JEUDI

Crêpe au fromage
Filet de poisson meunière et citron
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**

🌱 Salade de tomates **BIO**
🌱 Filet de poisson sauce curry
📌 Haricots verts **BIO** à l'ail
🌱 Gâteau du chef aux pommes

📌 🌱 Concombre à la ciboulette
📌 🌱 Tajine de pois chiches aux légumes
📌 🌱 Boulghour
📌 Crème au chocolat

📌 Filet de hoki nature
📌 Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
📌 Bûchette mélangée
📌 Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**
Tajine de pois chiches aux légumes
Courgettes persillées
Gâteau au chocolat du chef

📌 🌱 Salade de saison
📌 Omelette du chef
📌 Riz à la tomate
📌 Yaourt nature **BIO**

📌 Taboulé **BIO** du chef
📌 Filet de hoki nature
📌 Ratatouille du chef
🌱 Fruit **BIO** de saison

📌 🌱 Salade verte **BIO**
📌 Surimi (2RL)
📌 Salade de pâtes
📌 🌱 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 :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingrédients :

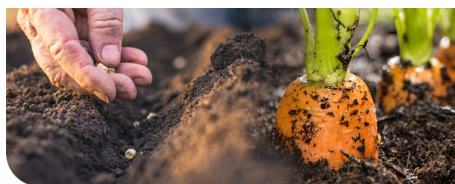
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 17 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef
Boulettes de pois chiches
Haricots verts persillés
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches marocaine
Aiguillettes panée de blé et emmental
Jardinière de légumes
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Pizza au fromage
Salade de haricots verts
Fruit de saison



MARDI

Pastèque
Dahl de lentilles (PP)
Riz pilaf
Carré frais **BIO**



Quenelle sauce aurore
Pommes vapeur
Vache qui rit **BIO**
Compote de pommes et biscuit



Salade verte **BIO**
Salade de riz au thon
Compote de pomme cassis



MERCREDI

Salade de pommes de terre
Omelette **BIO** du chef
Courgettes fraîches à la béchamel
Fruit **BIO** de saison



Melon jaune
Sauce mexicaine végétarienne
Pâtes **BIO**
Petit Moulé Nature



Concombre **BIO** en salade
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Crème au Caramel



JEUDI

Salade verte **BIO**
Filet de poisson froid mayonnaise
Salade de pâtes au basilic (accompagnement)
Tarte au flan



Pavé fromager
Carottes fraîches sautées
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Betteraves en salade
Calamars à la romaine et citron
Aubergines et courgettes fraîches en gratin
Gâteau basque



VENREDI

Concombre en salade
Parmentier pomme de terre végétal
Crème à la vanille



Tomate à la Ciboulette
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO** / Ratatouille
Ananas frais



Tomate Croc'sel
Hot dog mimosa
Chips
Petit Filou tubes

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 !

