



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

Menu standard 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<br/>Tortellini épinards et râpé<br/>Compote de pommes <b>BIO</b></p>  | <p>Salade de pâtes<br/>Chipolatas *<br/>Haricots verts persillés<br/>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>                         | <p>Filet de colin sauce julienne<br/>Coquillettes<br/>Chanteneige<br/>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>   | <p>Boulettes d'agneau sauce orientale<br/>Semoule <b>BIO</b><br/>Vache picon<br/>Compote de poires</p>                               |
| MARDI    | <p>Tomate Croc'sel<br/>Paupiette de Veau aux 4 épices<br/>Riz camarguais <b>BIO</b><br/>Petit suisse aromatisé</p>                  | <p>Melon<br/>Tajine de pois chiches aux légumes<br/>Semoule <b>BIO</b><br/>Mousse au chocolat</p>                           | <p>Salade coleslaw <b>BIO</b><br/>Sauté de boeuf bourguignon<br/>Pommes vapeur<br/>Petit suisse aromatisé</p>  | <p>Nuggets végétal<br/>Pommes noisette et ketchup<br/>Yaourt aromatisé<br/>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>                            |
| MERCREDI | <p>Aiguillettes de poulet sauce curry<br/>Haricots beurre persillés<br/>Yaourt nature <b>BIO</b><br/>Gâteau aux amandes et coco</p> | <p>Filet de colin sauce provençale<br/>Purée de pommes de terre<br/>Yaourt <b>BIO</b> à la vanille<br/>Fruit de saison</p>  | <p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)<br/>Rôti de porc sauce forestière<br/>Choux fleurs persillés<br/>Flan vanille nappé caramel</p> | <p>Salade de pois chiches marocaine<br/>Sauté de volaille aux 4 épices<br/>Haricots verts persillés<br/>Yaourt nature <b>BIO</b></p> |
| JEUDI    | <p>Salade de pépinettes<br/>Sauté de porc au jus<br/>Carottes fraîches sautées<br/>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>                   | <p>Concombre <b>BIO</b> en salade<br/>Sauce bolognaise<br/>Pates Farfalle et Râpé<br/>Compote pomme banane</p>              | <p>Tomate en salade<br/>Tarte chèvre tomate fraîche<br/>Salade verte (accompagnement)<br/>Compote de pomme cassis</p>                                | <p>Carottes râpées vinaigrette<br/>Jambon blanc<br/>Pâtes <b>BIO</b> et Râpé<br/>Crème au chocolat</p>                               |
| VENDREDI | <p>Salade verte fraîche<br/>Filet de lieu sauce aurore<br/>Bouloghour <b>BIO</b><br/>Flan chocolat</p>                              | <p>Crêpe au fromage<br/>Rôti de dinde à l'italienne<br/>Courgettes persillées <b>BIO</b><br/>Flan vanille nappé caramel</p> | <p>Cordon bleu<br/>Ratatouille <b>BIO</b><br/>Yaourt nature<br/>Gâteau du chef aux pommes</p>  | <p>Poisson pané et citron<br/>Duo de légumes (carottes, salsifs)<br/>Coulommiers<br/>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 standard 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**  
Sauté de porc forestier \*  
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  
Cordon bleu  
Haricots verts persillés  
Crème au chocolat



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes  
Sauté de bœuf sauce indienne  
Mélange de 4 céréales **BIO**  
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Céleri sauce cocktail  
Sauce carbonara aux lardons \*  
Macaronis **BIO**  
Mousse au chocolat



Paupiette de veau au jus  
Riz camarguais **BIO**  
P'tit cottentin nature  
Compote de poires



Taboulé d'épeautre du chef  
Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végété)  
Salade verte (accompagnement)  
Fruit de saison



JEUDI

Tomates **BIO** au basilic  
Boulettes d'agneau au jus  
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

Sauté de boeuf aux oignons  
Jardinière de légumes  
Yaourt nature **BIO**  
Fougasse à la fleur d'oranger du chef



Tortellini épinards sauce tomate  
Brie  
Fruit de saison



Sauté de porc sauce miel et sésame  
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 !

