



Menu sans viande 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

Betteraves en salade
Tortellini épinards sauce tomate
Compote de pommes **BIO**



Salade de pâtes
Filet de colin sauce citron
Haricots verts persillés
Fruit **BIO** de saison



Filet de colin sauce julienne
Coquillettes
Chanteneige
Fruit **BIO** de saison



Tajine de pois chiches aux légumes
Semoule **BIO**
Vache picon
Compote de poires



MARDI

Tomate Croc'sel
Omelette **BIO** aux fines herbes
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé



Melon
Tajine de pois chiches aux légumes
Semoule **BIO**
Mousse au chocolat



Salade coleslaw **BIO**
Omelette **BIO** au fromage du chef
Pommes vapeur
Petit suisse aromatisé



Nuggets végétal
Pommes noisette et ketchup
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Filet de colin sauce curry
Haricots beurre persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Filet de colin sauce provençale
Purée de pommes de terre
Yaourt **BIO** à la vanille
Fruit de saison



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Seiches à l'armoricaine
Choux fleurs persillés
Flan vanille nappé caramel



Salade de pois chiches marocaine
Omelette **BIO** aux oignons
Haricots verts persillés
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Salade de pépinettes
Galette de quinoa à la provençale
Carottes fraîches sautées
Fruit **BIO** de saison



Concombre **BIO** en salade
Sauce mexicaine végétarienne
Pâtes Farfalle et Râpé
Compote pomme banane



Tomate en salade
Tarte chèvre tomate fraîche
Salade verte (accompagnement)
Compote de pomme cassis



Carottes râpées vinaigrette
Galette de quinoa à la provençale
Pâtes **BIO** et Râpé
Crème au chocolat



VENDREDI

Salade verte fraîche
Filet de lieu sauce aurore
Boulghour **BIO**
Flan chocolat



Crêpe au fromage
Dos de cabillaud sauce citron
Courgettes persillées **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Blanquette de poisson
Ratatouille **BIO**
Yaourt nature
Gâteau du chef aux pommes



Poisson pané et citron
Duo de légumes (carottes, salsifs)
Coulommiers
Donuts



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 !





Menu sans viande 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**
Omelette **BIO** au fromage du chef
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
Filet de colin sauce crème
Haricots verts persillés
Crème au chocolat



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Pois chiches aux 4 épice
Mélange de 4 céréales **BIO**
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Céleri sauce cocktail
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO**
Mousse au chocolat



Boulettes tomate mozzarella
Riz camarguais **BIO**
P'tit cottentin nature
Compote de poires



Taboulé d'épeautre du chef
Omelette **BIO** aux oignons
Salade verte (accompagnement)
Fruit de saison



JEUDI

Tomates **BIO** au basilic
Boulettes de pois chiches
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
Boulghour
Yaourt nature **BIO**



VENDREDI

Filet de colin sauce julienne
Jardinière de légumes
Yaourt nature **BIO**
Fougasse à la fleur d'oranger du chef



Tortellini épinards sauce tomate
Brie
Fruit de saison



Filet de lieu sauce curry
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 !

