



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 04 nov. au 10 nov.

Du 11 nov. au 17 nov.

Du 18 nov. au 24 nov.

Du 25 nov. au 01 déc.

LUNDI

Friand au fromage
Crique à l'emmental
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO**
Nuggets végétal
Poêlée de légumes
Crème pralinée
Ketchup



Duo d'haricots en salade
Filet de colin sauce crème
Semoule **BIO**
Compote de pommes



MARDI

Velouté de courges
Galette végétale
Aligot
Compote de poires **BIO**



Betteraves **BIO** en salade
Lasagnes ricotta épinards
Fruit **BIO** de saison



Salade de saison
Gratin de crozets (sans viande)
Crozets nature
Fromage de montagne
Fruit **BIO** de saison



Céleri sauce cocktail
Boulettes de pois chiches
Macaronis **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Filet de colin sauce curry
Lentilles au jus
Flan chocolat



Salade verte **BIO**
Galette végétale
Pommes forestines
Velouté nature
Pain hot dog + Ketchup



Coleslaw **BIO** du chef
Pavé fromager
Coquillettes
Gouda



Blanquette de haricots blancs
Carottes **BIO** persillées
Tartare nature
Eclair au chocolat



JEUDI

Salade de saison
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Chou blanc **BIO** en salade
Filet de colin sauce julienne
Pommes de terre persillées
Eclair au chocolat



Crêpe au fromage
Galette lentilles boulghour et légumes
Petits pois et carottes au jus
Fruit **BIO** de saison



Velouté de légumes du chef
Filet de lieu sauce aurore
Pommes vapeur
Yaourt nature



VENDREDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce ciboulette
Choux fleurs persillés
Yaourt nature **BIO**



Omelette **BIO** au fromage du chef
Purée aux 3 légumes
Brie
Flan vanille nappé caramel



Potage crecy
Dos de cabillaud sauce citron
Boulghour **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Gratin de potiron, lentilles et quinoa
Plateau de fromages
Flan vanille nappé caramel



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 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Velouté de légumes du chef
Nuggets végétariens
Torti **BIO**
Yaourt nature



Galette végétale
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



Salade de blé **BIO** sauce tartare
Omelette du chef
Epinards **BIO** à la crème
Fruit de saison



MARDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Riz camarguais **BIO**
Fruit de saison



Salade de pois chiches marocaine
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Compote pomme banane



Betteraves en salade
Curry de lentilles
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé



MERCREDI

Friand au fromage
Omelette **BIO** aux oignons
Purée de potiron
Compote pomme framboise



Salade de saison
Boulettes de pois chiches
Semoule **BIO**
Flan chocolat



Saumon à l'aneth
Poêlée de légumes d'hiver
Brie
Dessert de Noël



JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Pois chiches aux 4 épices
Boullghour **BIO**
Crème au Caramel



Velouté de légumes **BIO**
Boulettes tomate mozzarella
Coquillettes
Petit suisse sucré



Emincé de pois et blé sauce Groseille
Pommes forestines
Bûche de Noël maison
Clémentine et papillote



VENDREDI

Hoki pané
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Lou mirabel
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Taboulé
Filet de colin sauce crème
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



Salade de saison
Dos de cabillaud sauce citron
Tortis **BIO** et râpé
Fruit **BIO** de saison



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 !

