



MENUS '4 SAISONS' | DU 26 FÉVRIER 2024 AU 24 MARS 2024

Menu standard - Déjeuner

Du 26 févr. au 03 mars

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

LUNDI

Potage crecy
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef
Poisson pané et citron
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison

Friand au fromage
Stifado de boeuf
Petits pois **BIO**
Compote de poires

Croq veggie au fromage
Farfalles à la tomate
Lou mirabel
Compote de pommes **BIO**

MARDI

Blanquette de poisson
Boulghour **BIO**
Chanteneige
Crème à la vanille

Boulettes d'agneau au jus
Purée de pommes de terre
Brie
Compote de pommes **BIO**

Filet de poisson sauce corail
Boulghour
Yaourt nature sucré
Fruit **BIO** de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Steak haché sauce diable
Choux fleurs persillés
Eclair au chocolat

MERCREDI

Salade verte **BIO**
Paupiette de veau sauce forestière
Pommes noisettes
Compote pomme framboise

Soupe forestière
Sauté de boeuf à la provençale
Tortis
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade
Cordon bleu
Haricots verts persillés
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de courges
Sauté de porc aux olives
Quinoa
Yaourt nature **BIO**

JEUDI

Saucisse de Lozère *
Lentilles au jus
Camembert **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Brunoise de légumes
Gâteau au yaourt du chef

Salade de pâtes **BIO**
Chipolatas au jus
Gratin de poireaux et pommes de terre
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Paëlla Poulet
Riz paëlla
Crème catalane du chef

VENDREDI

Salade coleslaw
Sauté de Volaille Marengo
Haricots beurre à l'ail
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Chili con carne
Riz pilaf
Gouda
Crème au Caramel

Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Fruit de saison

Calamars à la romaine et citron
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Muffin au chocolat

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 standard - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés + fromage blanc
Sauté de volaille à la crème
Pommes paillason
Compote de pommes



MARDI

Chou blanc en salade
Jambon blanc
Pâtes **BIO** et Râpé
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Petit pois à l'étuve
Crème à la vanille



MERCREDI

Boulettes de bœuf au jus
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Saint paulin
Choux vanille



Aiguillettes de poulet sauce curry
Purée de pommes de terre **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison



JEUDI

Velouté poireaux pommes de terre
Pavé fromager
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature



Salade de boulghour **BIO**
Filet de lieu sauce citron
Carottes persillées du chef
Fromage blanc **BIO**



VENDREDI

Oeuf **BIO** mayonnaise
Filet de poisson meunière et citron
Chou fleur à la béchamel
Gâteau au chocolat du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



Salade verte **BIO**
Sauce bolognaise
Pâtes et râpé
Cocktail de fruits

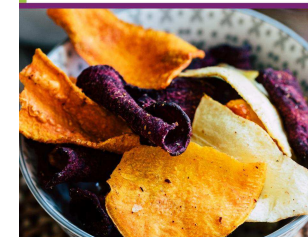


RECETTE ANTI-GASPI'

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 26 FÉVRIER 2024 AU 24 MARS 2024

Menu sans viande - Déjeuner

Du 26 févr. au 03 mars

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

LUNDI

Potage crecy
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef
Poisson pané et citron
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison

Friand au fromage
Boulettes tomate mozzarella
Petits pois **BIO**
Compote de poires

Croq veggie au fromage
Farfalles à la tomate
Lou mirabel
Compote de pommes **BIO**

MARDI

Blanquette de poisson
Boulghour **BIO**
Chanteneige
Crème à la vanille

Falafels menthe coriandre
Purée de pommes de terre
Brie
Compote de pommes **BIO**

Filet de poisson sauce corail
Boulghour
Yaourt nature sucré
Fruit **BIO** de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Choux fleurs persillés
Eclair au chocolat

MERCREDI

Salade verte **BIO**
Omelette du chef
Pommes noisettes
Compote pomme framboise

Soupe forestière
Dahl de lentilles (PP)
Tortis
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade
Pavé fromager
Haricots verts persillés
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de courges
Haricots rouges à la tomate
Quinoa
Yaourt nature **BIO**

JEUDI

Riz camarguais (PP)
Lentilles au jus
Camembert **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Brunoise de légumes
Gâteau au yaourt du chef

Salade de pâtes **BIO**
Omelette aux fines herbes
Gratin de poireaux et pommes de terre
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Pois chiches à la tomate
Riz paëlla
Crème catalane du chef

VENDREDI

Salade coleslaw
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre à l'ail
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Chili végétarien
Riz pilaf
Gouda
Crème au Caramel

Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Fruit de saison

Calamars à la romaine et citron
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Muffin au chocolat

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 - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés + sauce fromage blanc
Pané de blé fromage et épinards
Pommes paillason
Compote de pommes



MARDI

Chou blanc en salade
Omelette du chef
Pâtes BIO et Râpé
Fruit BIO de saison



Betteraves BIO en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Petit pois à l'étuve
Crème à la vanille



MERCREDI

Galette végétale
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Saint paulin
Choux vanille



Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de pommes de terre BIO
Tomme grise d'Auvergne
Fruit de saison



JEUDI

Velouté poireaux pommes de terre
Pavé fromager
Haricots verts BIO persillés
Yaourt nature



Salade de boulghour BIO
Filet de colin sauce citron
Carottes persillées du chef
Fromage blanc BIO



VENDREDI

Oeuf BIO mayonnaise
Filet de poisson meunière et citron
Chou fleur à la béchamel
Gâteau au chocolat du chef



Salade verte BIO
Lentilles forestières (PG)
Pâtes et râpé
Cocktail de fruits

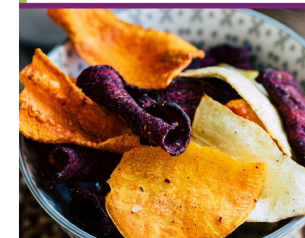


RECETTE ANTI-GASPI'

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 !

