

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

Du 25 mars au 31 mars

LUNDI

Taboulé
Nuggets végétal
Haricots verts persillés
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison

Salade de pomme de terre au thon
Sauté de boeuf aux oignons
Carottes **BIO** persillées
Mimolette
Compote pomme framboise

Macédoine mayonnaise
Boulettes de blé façon thai
Farfalles
Cancolotte à l'ail IGP
Flan chocolat

Radis croc'sel
Poulet gaston géraud
Pommes de terre rissolées
Vache picon
Compote de pommes **BIO**

RECEPTE ANTI-GASP' !
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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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
- Entourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

MARDI

Carottes râpées **BIO**
Saucisse de volaille **BIO**
Purée de pommes de terre **BIO**
Brie
Compote de pommes **BIO**

Salade iceberg
Filet de colin sauce tomate
Riz **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de porc aux olives
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Fruit de saison

Chou blanc **BIO** vinaigrette
Jambon blanc
Coquillettes **BIO**
Saint paulin **BIO**
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf sauce tomate
Tortis
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison

Soupe de légumes frais
Raviolis cuit
Emmental râpé
Gâteau au yaourt du chef

Salade de blé à l'orientale
Steak haché sauce burger
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Compote pomme pêche

Taboulé **BIO** du chef
Poisson meunière
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Emmental
Choux vanille

JEUDI

Salade verte et croûtons
Blanquette de poisson
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Barre bretonne

Salade de pâtes **BIO**
Chipolatas au jus
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Fromage fondu le carré
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Paëlla Poulet
Tartare nature
Cocktail de fruits

Carottes râpées fraîches
Boulettes d'agneau sauce tomate
Flageolets à l'ail
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau tout chocolat et oeuf en chocolat

VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Emincé de volaille à la mexicaine et sa galette
Riz créole
Gouda
Crème au Caramel

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Légumes couscous et pois chiches
Semoule **BIO**
Bleu de Bresse
Fruit de saison

Duo de choux **BIO**
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Brownies du chef

Salade de maïs au curry
Crêpe au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourts nature **BIO**
Fruit de saison



Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Taboulé **BIO** du chef
Quenelle sauce aurore
Epinards **BIO** à la crème
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade iceberg
Poisson à l'aioli
Légumes pour aioli
Fromage blanc nature
Margotine noisette cacao "Mistral"

Pâté de foie
Sauté de bœuf bourguignon
Carottes **BIO** persillées
Fourme d'Ambert AOP
Fruit de saison

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Blanquette de volaille
Haricots verts persillés
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef framboise et speculoos

Soupe de légumes frais
Macaroni à la carbonara et râpé
Emmental râpé
Compote pomme banane

Betteraves **BIO** en salade
Filet de poisson sauce corail
Riz créole
Pavé frais
Crème à la vanille

Salade de haricots beurre
Aiguillettes de poulet sauce curry
Purée de pommes de terre **BIO**
Tomme des Pyrénées
Fruit de saison

Salade verte **BIO**
Lasagnes bolognaise
Camembert
Compote de pommes citron du chef

Salade de boulghour **BIO**
Omelette nature
Carottes vichy
Petit suisse aromatisé
Ananas frais

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 :

- Épluchures 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 !