

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 01 sept. au 07 sept.

Du 08 sept. au 14 sept.

Du 15 sept. au 21 sept.

Du 22 sept. au 28 sept.

LUNDI

Salade iceberg
Lasagnes bolognaise
Tartare ail et fines herbes
Crème dessert **BIO** chocolat d'Adelle

Cake du chef tomate mozzarella
Filet de colin sauce citron
Ratatouille
Yaourt **BIO** d'Adelle
Fruit de saison

Taboulé **BIO** du chef
Crique au cantal
Gratin de brocolis **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Boulghour en salade
Quenelles **BIO** en Gratin
Epinards hachés et croûtons
Brie
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Concombre à la ciboulette
Jambon blanc
Frites et ketchup
Petit suisse aromatisé
Gâteau basque

Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Omelette **BIO** du chef
Petits pois **BIO** au jus
Comté de la maison Benoit (39)
Compote pomme framboise

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière MSC sauce fromage blanc ciboulette
Carottes fraîches **BIO** vichy
Mimolette
Crème à la vanille

Pâté de foie
Moules sauce poulette
Frites
Yaourt **BIO** d'Adelle
Fruit de saison

MERCREDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Filet de poisson sauce crème
Haricots verts **BIO** persillés
Pont L'Eveque AOP
Fruit de saison

Pastèque
Rôti de volaille à la moutarde Fallot
Boulghour **BIO**
Camembert
Flan chocolat

Courgettes râpée et dès de tomates
Sauté de boeuf HVE sauce 4 épices
Pommes boulangères
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Salade de tomates **BIO**
Cordon bleu
Lentilles mijotées aux oignons
Cantal AOP
Tarte aux poires amandine du chef

JEUDI

Melon
Emincé de dinde au thym et citron
Semoule **BIO**
Cancoillotte nature IGP
Compote de pommes du chef

Salade de tomates fraîches ciboulette
Macaronis **BIO** à la carbonara
Emmental râpé
Clafoutis du chef aux fruits rouges

Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)
La mole poblano (volaille en sauce)
Riz **BIO**
Yaourt aromatisé
Le pastel de tres leche

Salade de haricots blancs
Rôti de porc au romarin
Ratatouille
Vache qui rit
Compote pomme fraise

VENDREDI

Betteraves **BIO** en salade
Gratin de courgettes HVE à la vache qui rit
Blé
Emmental
Fruit de saison

Céleri rémoulade
Chili con carne
Riz pour le chili
Tartare cernoix
Gâteau du chef aux myrtilles

Salade de blé
Moussaka
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade
Boeuf bourguignon frais HVE
Torti **BIO**
Milkshake "100% Côte d'Or" du chef
Fruit 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 :

- 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
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS