



Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



Friand au fromage
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Chou fleur à la béchamel
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Pavé fromager
Epinards branches et croûtons
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade de lentilles aux échalotes
Omelette au fromage
Carottes **BIO** persillées
Fromage blanc nature
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION POISSON

MARDI

Taboulé
Nuggets végétal
Brocolis persillés
Camembert
Crème à la vanille



Potage crecy
Tajine de pois chiches
Semoule **BIO**
Brie
Compote pomme fraise



Salade de haricots verts
Omelette aux oignons
Potatoes et ketchup
Bûchette mélangée
Flan vanille nappé caramel



Nems aux légumes
Aiguillettes panée de blé et emmental
Riz pilaf
Mimolette
Compote pomme fraise

NOUVEL AN CHINOIS

JEUDI

Potage de potiron
Filet de poisson sauce armoricaine
Pommes vapeur
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Boulettes tomate mozzarella
Purée de pommes de terre
Tomme de Savoie
Crème au chocolat



Carottes râpées **BIO**
Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Edam
Compote de pomme framboise



Velouté de légumes **BIO**
Oeufs durs **BIO**
Pommes vapeur et fromage à radette
Fruit de saison



RACLETTE

VENDREDI

Salade de saison
Bâtonnet croustillant blé et carotte
Carottes fraîches persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Galette des Rois



Salade de brocolis vinaigrette
Samoussa de légumes
Haricots blancs à la tomate
Fromage blanc sucré
Fruit de saison



Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Pané de blé fromage et épinards
Choux fleurs persillés
P'tit cottenin nature
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Crêpe au fromage
Boulettes tomate mozzarella
Brocolis braisés
Plateau de fromages
Crêpe au chocolat



CHANDELEUR

EPIPHANIE

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 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025

Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Macédoine mayonnaise
Pavé fromager
Gratin de panais frais et pommes de terre
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Lentille **BIO** en salade
Nuggets végétal
Petit pois au jus
Camembert
Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade
Omelette du chef aux champignons
Beignets de salsifis
Petit suisse sucré
Gâteau au yaourt du chef



Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce oseille
Purée de pommes de terre
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



JEUDI

Salade de pois chiches nature
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Vache qui rit **BIO**
Liégeois au chocolat



Potage dubarry
Crique au cantal
Coquillettes **BIO**
Encalat du larzac
Compote pommes abricots



VENDREDI

Salade de saison
Chili végétarien
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Compote de poires



Céleri rémoulade
Pané de blé fromage et épinards
Haricots verts persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 !

