



Menu sans viande 5 - 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

Betteraves **BIO** en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de pommes de terre
Fromage blanc aromatisé
Fruit de saison



Crêpe au fromage
Omelette aux fines herbes
Choux fleurs persillés
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Crique au cantal
Epinards branches et croûtons
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

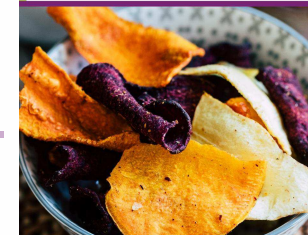


RECETTE ANTI-GASPI'

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 !



MARDI

Salade de lentilles
Tortillas pomme de terre et oignons
Beignets de choux fleurs
Camembert
Compote de poires **BIO**



Macédoine mayonnaise
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Yaourt nature
Flan chocolat

Salade de saison
Filet de poisson sauce provençale
Blé **BIO**
Chanteneige
Compote pomme banane



Chou chinois en salade
Haricots rouges à la tomate
Semoule **BIO**
Tomme blanche
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Velouté de courges
Filet de colin sauce julienne
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Poisson pané et citron
Carottes fraîches persillées
Coulommiers
Fruit de saison



Potage crécy **BIO**
Nuggets végétal
Gratin de crozets + fromage tartiflette
Fruit de saison



Velouté de légumes **BIO**
Omelette aux fines herbes
Penne regate
Saint paulin
Compote de poires



VENDREDI

Salade de saison
Omelette du chef
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Chou blanc **BIO** en salade
Galette végétale
Aligot
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Gratin de brocolis
Lou mirabel
Crème à la vanille



Salade de saison
Pavé fromager
Courge en béchamel
Petit suisse sucré
Gâteau du chef aux pommes





Menu sans viande 5 - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Macédoine mayonnaise
Lentilles sauce Tex Mex
Riz camarguais
Brie
Fruit de saison



Salade de pois chiches nature
Omelette au fromage maison
Epinards branches et croûtons
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Pané de blé fromage et épinards
Coquillettes **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Crêpe au fromage
Picoussel nature du chef
Haricots verts persillés
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Radis beurre
Curry de pois chiches
Semoule **BIO**
P'tit cottentin nature
Compote pomme banane **BIO**



Salade de blé **BIO**
Omelette aux oignons
Choux fleurs persillés
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Velouté d'épinards **BIO**
Calamars à la romaine et citron
Gratin de poireaux et pommes de terre
Vache qui rit **BIO**
Crème à la vanille



Velouté de légumes **BIO**
Riz camarguais
Lentilles mijotées aux oignons
Emmental
Fruit de saison



Feuilleté au chèvre
Samoussa de légumes
Pommes pins
Buche de Noël au spéculos
Clémentine **BIO** et papillotes

VENDREDI

Carottes râpées vinaigrette
Aiguillettes panée de blé et emmental
Choux fleurs béchamel
Petit suisse aromatisé
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson sauce provençale
Tagliatelles de carottes
Camembert
Crème au chocolat



Taboulé
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre à l'ail
Fromage les Fripons
Fruit de saison

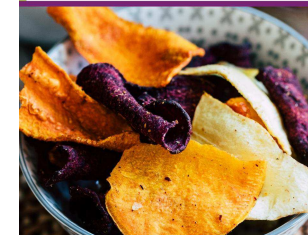


RECETTE ANTI-GASPI'

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 :

- 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 !

