



Menu sans viande - 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

Friand au fromage
Crique à l'emmental
Haricots verts **BIO** persillés
Vache picon
Fruit de saison



Salade de pâtes **BIO**
Nuggets végétal
Poêlée de légumes
Chanteneige
Crème pralinée
Ketchup



Duo d'haricots en salade
Filet de colin sauce crème
Semoule **BIO**
Lou mirabel
Compote de pommes



MARDI

Velouté de courges
Galette végétale
Aligot
Compote de poires **BIO**



Betteraves **BIO** en salade
Lasagnes ricotta épinards
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison



Salade de saison
Gratin de crozets (sans viande)
Fromage de montagne
Fruit **BIO** de saison



Céleri sauce cocktail
Boulettes de pois chiches
Macaronis **BIO**
Edam
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Filet de colin sauce curry
Lentilles au jus
Tomme de Lozère
Flan chocolat



Salade verte **BIO**
Galette végétale
Pommes forestines
Velouté nature
Compote de pommes
Pain hot dog + Ketchup



Coleslaw **BIO** du chef
Pavé fromager
Coquillettes
Gouda
Crème à la vanille



Chou rouge vinaigrette du chef
Blanquette de haricots blancs
Carottes **BIO** persillées
Tartare nature
Eclair au chocolat



JEUDI

Salade de saison
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO**
Velouté fruits mixé
Gâteau au yaourt du chef



Chou blanc **BIO** en salade
Filet de colin sauce julienne
Pommes de terre persillées
Yaourt nature
Eclair au chocolat



Crêpe au fromage
Galette lentilles boulghour et légumes
Petits pois et carottes au jus
Emmental
Fruit **BIO** de saison



Velouté de légumes du chef
Filet de lieu sauce aurore
Pommes vapeur
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Salade de pommes de terre
Filet de colin sauce ciboulette
Choux fleurs persillés
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Salade de blé à la tomate
Omelette **BIO** au fromage du chef
Purée aux 3 légumes
Brie
Flan vanille nappé caramel



Potage crecy
Dos de cabillaud sauce citron
Boulghour **BIO**
Petit suisse sucré
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Macédoine mayonnaise
Gratin de potiron, lentilles et quinoa
Plateau de fromages
Flan vanille nappé caramel



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 :

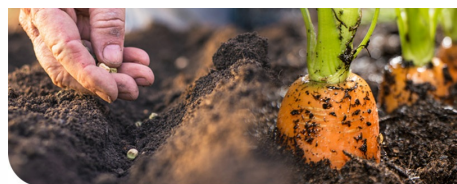
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Velouté de légumes du chef
Sauce mexicaine végétarienne
Torti **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade de haricots verts
Galette végétale
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



Salade de blé **BIO** sauce tartare
Oeufs durs béchamel
Epinards **BIO** à la crème
Camembert
Fruit de saison



MARDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Riz camarguais **BIO**
Saint paulin
Fruit de saison



Salade de pois chiches marocaine
Calamars à la romaine et citron
Chou fleur à la béchamel
Emmental **BIO**
Compote pomme banane



Betteraves en salade
Curry de lentilles
Riz camarguais **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



MERCREDI

Friand au fromage
Omelette **BIO** aux oignons
Purée de potiron
Petit suisse **BIO**
Compote pomme framboise



Salade de saison
Boulettes de pois chiches
Semoule **BIO**
Chanteneige
Flan chocolat



Velouté de légumes du chef
Saumon à l'aneth
Poêlée de légumes d'hiver
Brie
Dessert de Noël



JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Pois chiches aux 4 épice
Boulghour **BIO**
Vache picon
Crème au Caramel



Velouté de légumes **BIO**
Boulettes tomate mozzarella
Coquillettes
Petit suisse sucré
Fruit de saison



Terrine de saumon
Emincé de pois et blé sauce Groseille
Pommes Duchesse
Bûche de Noël maison
Clémentine et papillote



VENDREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Hoki pané
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Lou mirabel
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Taboulé
Filet de colin sauce crème
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade de saison
Dos de cabillaud sauce citron
Tortis **BIO** et râpé
Mont lacaune
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 !

