



MENUS '4 SAISONS' | DU 26 FÉVRIER 2024 AU 24 MARS 2024

Menu sans viande - Déjeuner

Du 26 févr. au 03 mars

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

LUNDI

Potage dubarry
Tortellini ricotta épinards
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Choux fleurs persillés
Vache picon
Fruit de saison



Friand au fromage
Parmentier patate douce végétal
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
Fruit de saison



Macédoine mayonnaise
Pois chiches sauce curry (PG)
Purée aux 3 légumes
Lou mirabel
Flan chocolat



MARDI

Salade de saison
Poisson pané et citron
Pommes de terre persillées
Lou mirabel
Crème au chocolat



Velouté d'épinards
Boulettes de pois chiches
Tortis
Brie
Compote de pommes **BIO**



Velouté de légumes du chef
Filet de colin MSC à l'estragon
Boullghour **BIO**
Mimolette
Fruit de saison



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Croq veggie au fromage
Farfalles à la tomate
Tomme blanche
Compote de pommes



MERCREDI

Salade de boullghour **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Carottes à la crème
Camembert
Compote pomme framboise



Betteraves **BIO** en salade
Dahl de lentilles (PP)
Purée de pommes de terre
Yaourt nature
Fruit de saison



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pavé fromager
Haricots verts persillés
Petit suisse sucré
Gâteau du chef aux pommes



Salade de blé à l'orientale
Omelette **BIO** du chef
Choux fleur basquaise
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



JEUDI

Crêpe au fromage
Pois chiches à la tomate
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Salade de saison
Blanquette de haricots blancs
Riz pilaf
Tortilla de blé
Gouda
Crème au Caramel



Salade de pâtes **BIO**
Croq veggie à la tomate
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Fromage fondu le carré
Flan vanille



Duo de chou **BIO**
Petits pois safranés (plat végétarien)
Tartare nature
Crème catalane du chef



VENDREDI

Salade coleslaw
Galette végétale
Lentilles au jus
Chanteneige **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Carottes râpées **BIO** au citron
Blanquette de poisson
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau au yaourt du chef



Salade iceberg
Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Compote pomme banane



Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature
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 !





Menu sans viande - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés
Haricots rouges à la tomate
Semoule **BIO**
Vache picon
Compote de pommes



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Omelette **BIO** du chef
Coquillettes **BIO**
Fromage râpé
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade
Tortellini épinards sauce tomate
Pâtes **BIO**
Carré frais
Flan vanille



MERCREDI

Salade de pépinettes
Poisson meunière
Poêlée de légumes frais (carottes, panais)
Mimolette
Choux vanille



Salade d'haricots beurre
Omelette **BIO** du chef
Purée de pommes de terre **BIO**
Tomme des Pyrénées
Fruit de saison



JEUDI

Maïs en salade
Crêpe au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Filet de lieu sauce citron
Poêlée de légumes frais et champignons
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Filet de colin sauce tomate
Blé
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau de Pâques Maison
Oeufs de Pâques en chocolat



Salade verte **BIO**
Chili végétarien
Riz pilaf
Camembert
Compote de pommes



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 !

