



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !



MENUS 4 SAISONS | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu standard 4 - Déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Tomme de Savoie  
Compote de pommes **BIO**

🌱

Melon  
Poisson pané et citron  
Ratatouille du chef  
Vache qui rit **BIO**

🌱 🌱 🌱

Omelette du chef  
Epinards branches et croûtons  
Chanteneige **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef

🌱 🌱

Lentille **BIO** en salade  
Boulettes d'agneau sauce orientale  
Poêlée de légumes verts  
Compote de pommes coings

🌱 🌱

MARDI

Salade de pois chiches **BIO**  
Rôti de porc au jus  
Brocolis vapeur  
Fruit **BIO** de saison

🌱 🌱 🌱

Boulettes de bœuf au jus  
Haricots beurre persillés  
Yaourt nature  
Gâteau au chocolat

🌱 🌱

Salade de pâtes **BIO**  
Tarte tomates chèvre basilic  
Salade verte (accompagnement)  
Compote de pomme cassis

🌱 🌱

Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Emmental  
Fruit **BIO** de saison

🌱 🌱

JEUDI

Filet de Colin sauce Armoricaine  
Pommes vapeur  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

🌱 🌱 🌱

Picaussel sauce tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Lou mirabel  
Crème au chocolat

🌱 🌱 🌱

Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature sucré  
Fruit de saison

🌱 🌱

Filet de colin basquaise  
Bié **BIO**  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit de saison

🌱 🌱

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Paupiette de veau à la moutarde  
Carottes fraîches sautées  
Brownies du chef

🌱 🌱

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de poulet au thym  
Pommes paillasson  
Fruit **BIO** de saison

🌱 🌱

Crêpe au fromage  
Sauté de bœuf aux oignons  
Choux fleurs persillés  
Fruit **BIO** de saison

🌱 🌱

Salade de pâtes  
Rôti de porc sauce forestière  
Carottes **BIO** persillées  
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 :

- 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 RÉGÉLER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*





BIEN MANGER en restauration collective

**C'est possible !**



**MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024**

**Menu standard 4 - Déjeuner**

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

Semaine du goût : les graines et céréales

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<p>Friend au fromage Nuggets végétal sauce barbecue Chou fleur à la béchamel Compote pomme fraise</p>	<p>Emincé de poulet aux herbes Pommes noisettes Saint paulin Fruit BiO de saison</p>	<p>Carottes râpées BiO Stifado de boeuf Courgettes persillées Gâteau aux amandes et coco</p>	<p>Tomate en salade Filet de hoki sauce julienne Blé BiO Yaourt nature BiO</p>
<p>Salade de pois chiches BiO Sauté de volaille au paprika Haricots verts persillés Fruit de saison</p>	<p>Salade verte BiO Tortellini épinards sauce tomate et râpé Liégeois au chocolat</p>	<p>Sauce bolognaise Penne BiO et râpé Brie Compote de pommes BiO</p>	<p>Chou blanc BiO en salade Calamars à la romaine et citron Poêlée cordiale Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>
<p>Salade de blé BiO Crique au cantal Petits pois au jus Fromage blanc nature BiO + grainola pomme coco cannelle</p>	<p>Sauté de porc au miel et sésame Riz 3 saveurs Mont lacaune Compote de poires BiO</p>	<p>Cake à la courge et graines de courges Filet de poisson sauce corail Choux fleurs persillés Coulommiers</p>	<p>Salade verte + graines de tournesol Sauté de boeuf sauce indienne Mélange 4 céréales BiO Crème au Caramel</p>

**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**



**LOCAL**  
**DU CHEF**  
**LABELS (EGALIM)**

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*