



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Menu standard 5 - Déjeuner

	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	<p>Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Brie Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade de pépinettes Sauté de volaille au curry Haricots verts BIO persillés P'tit cottentin nature Liégeois au chocolat</p>	<p>Salade verte BIO Saucisse de Lozère * Aligot Crème à la vanille</p>
MARDI	<p>Salade coleslaw BIO Sauté de volaille marengo Pommes de terre persillées Camembert Crème au chocolat</p>	<p>Betteraves en salade Sauté de boeuf aux oignons Purée de pommes de terre Vache qui rit BIO Crème à la vanille</p>	<p>Potage crécy BIO Filet de colin sauce julienne Pommes vapeur Plateau de fromages Fruit de saison</p>	<p>Salade de pois chiches nature Pavé fromager Épinards branches et croûtons Yaourt nature Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>
JEUDI	<p>Potage dubarry Pois chiches aux légumes de couscous Semoule BIO Lou mirabel Compote pomme banane</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Chickenwings et sauce barbecue Potatoes Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Chou blanc BIO en salade Sauce carbonara aux lardons * Macaronis et râpé Petit suisse sucré Compote pomme fraise</p>	<p>Potage de haricots verts Boulettes de boeuf au jus Gratin de choux fleurs Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p>EXPRESSION HARICOT</p>
VENDREDI	<p>Salade de saison Rôti de porc au jus Brocolis persillés Chanteneige BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Blanquette de poisson Riz camarguais BIO Lou Bren Compote de pommes</p>	<p>Friand au fromage Omelette du chef Carottes fraîches sautées Yaourt aromatisé à la barbe à papa Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Macédoine mayonnaise Filet de colin basquaise Semoule BIO Tartare nature Fruit de saison</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 :**
- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



Menu standard 5 - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Radis + beurre
Sauté de volaille sauce forestière
Pommes paillasson
Tomme de Lozère
Compote de pommes



Macédoine mayonnaise
Steack haché sauce tomate
Riz camarguais **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Carré frais **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Lentille **BIO** en salade
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Camembert
Crème au chocolat



VÉGÉTARIEN

JEUDI

Velouté de légumes du chef
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Bûchette mélangée
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Paupiette de veau au jus
Gratin de brocolis
Fromage les Fripons
Compote pommes pêche



VÉGÉTARIEN

VENDREDI

Salade de saison
Sauté de boeuf à l'ancienne
Carottes fraîches persillées
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat



Oeuf dur mayonnaise
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

