



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Menu standard 4C Egalim - Déjeuner

| | Du 04 mars au 10 mars | Du 11 mars au 17 mars | Du 18 mars au 24 mars | Du 25 mars au 31 mars |
|----------|--|--|---|--|
| LUNDI | Nuggets végétal Haricots verts persillés Chanteneige BIO Fruit de saison | Sauté de boeuf aux oignons Carottes BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise | Macédoine mayonnaise Boulettes de blé façon thaï Farfalles Flan chocolat | Radis croc'sel Poulet gaston gérard Pommes de terre rissolées Yaourt nature sucré |
| MARDI | Saucisse de volaille BIO Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO | Salade iceberg Filet de colin sauce tomate Riz BIO Yaourt nature | Sauté de porc aux olives Purée aux 3 légumes Tomme blanche Fruit BIO de saison | Jambon blanc Coquillettes BIO Saint paulin BIO Fruit BIO de saison |
| MERCREDI | Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce tomate Tortis Yaourt nature BIO | Soupe de légumes frais Raviolis cuit Emmental râpé Gâteau au yaourt du chef | Salade de blé à l'orientale Steak haché sauce burger Choux fleurs persillés Fromage blanc BIO d'Adèle | Taboulé BIO du chef Poisson meunière Fricassée de légumes (champignons, carottes) Choux vanille |
| JEUDI | Blanquette de poisson Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Fromage blanc BIO d'Adèle Barre bretonne | Salade de pâtes BIO Chipolatas au jus Gratin de poireaux frais et pommes de terre Flan vanille | Salade verte BIO Paëlla Poulet Yaourt aux fruits | Boulettes d'agneau sauce tomate Flageolets à l'ail Petit suisse BIO aromatisé Gâteau tout chocolat et oeuf en chocolat |
| VENREDI | Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Emincé de volaille à la mexicaine et sa galette Riz créole Crème au Caramel | Légumes couscous et pois chiches Semoule BIO Bleu de Bresse Fruit de saison | Filet de colin sauce citron Carottes BIO persillées Crème anglaise Brownies du chef | Crêpe au fromage Haricots verts BIO persillés Yaourt nature BIO 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 01 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Menu standard 4C Egalim - Déjeuner

Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

Quenelle sauce aurore
Epinards **BIO** à la crème
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Filet de poisson sauce corail
Riz créole
Crème à la vanille



Poisson à l'aïoli
Légumes pour aïoli
Fromage blanc nature
Margotine noisette cacao "Mistral"



MERCREDI

Aiguillettes de poulet sauce curry
Purée de pommes de terre **BIO**
Tomme des Pyrénées
Fruit de saison



Pâté de foie
Sauté de boeuf bourguignon
Carottes **BIO** persillées
Petit suisse aromatisé



JEUDI

Lasagnes bolognaise
Camembert
Compote de pommes citron du chef



Blanquette de volaille
Haricots verts persillés
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Omelette nature
Carottes vichy
Petit suisse aromatisé
Ananas frais



Soupe de légumes frais
Macaroni à la carbonara et râpé
Emmental râpé
Compote pomme banane



RECETTE ANTI-GASPIS

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 !

