

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Orange - Goûter

Du 05 janv. au 11 janv.

Du 12 janv. au 18 janv.

Du 19 janv. au 25 janv.

Du 26 janv. au 01 févr.

LUNDI

Fruit
Madeleine

Yaourt nature
Petits beurrés

Fruit
Barre de céréales

Pain et chocolat tablette

MARDI

Compote pommes cassis
Petit cake au chocolat

Fruit
Biscuit Pompon

Fromage blanc nature
Madeleine

Flan vanille nappé caramel
Gaufrette chocolat

MERCREDI

Fromage blanc aromatisé
Palmiers

Pain et samos

Fruit
Gaufrette vanille

Fruit
Moelleux fourré fraise

JEUDI

Pain et St Bricet

Petit suisse sucré
Galettes St Michel

Pain et ptit cottentin

Compote
Biscuit

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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS