



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 AVRIL 2024 AU 21 AVRIL 2024

Orange - Déjeuner

Du 08 avr. au 14 avr.

Du 15 avr. au 21 avr.

	Du 08 avr. au 14 avr.	Du 15 avr. au 21 avr.
LUNDI	Salade de pommes de terre Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Fruit de saison	Pizza au fromage Salade verte Yaourt aromatisé Beignet au chocolat
MARDI	Fish and Chips Fromage blanc nature Muffin au chocolat	Lentille BIO en salade Sauté de volaille aux olives Poêlée multicolore Flan vanille
MERCREDI	Salade de pois chiches à l'italienne Sauté de bœuf façon bourguignon Carottes BIO persillées Crème pralinée	Crêpe au fromage Filet de poisson sauce crème Courgettes fraîches BIO persillées Fruit de saison
JEUDI	Chiffonade de rosette Blanquette de volaille Haricots verts persillés Gâteau du chef framboise et speculoos	Hachis parmentier du chef Verchicors BIO Compote de pommes
VENDREDI	Filet de poisson sauce paëlla Riz safrané BIO Carré du Trièves BIO Compote de pommes bananes	Colombo de porc Printanière de légumes Yaourt nature BIO Gâteau du chef aux myrtilles

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 !