



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

Orange - 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	Poisson pané Frites et ketchup Tartare ail et fines herbes Compote de pommes <b>BIO</b>	Concombre <b>BIO</b> frais façon Tzatziki Goulash Hongroise Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon	Taboulé <b>BIO</b> du chef Cordon bleu Gratin de brocolis <b>BIO</b> Flan vanille nappé caramel	Salade de choux fleurs <b>BIO</b> Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature
MARDI	Pastèque Tajine de volaille aux 4 épices Semoule <b>BIO</b> safranée Tomme blanche	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Crème pralinée	Chiffonade de rosette Filet de poisson meunière Courgettes fraîches <b>BIO</b> persillées Fruit de saison	Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche Epinards hachés <b>BIO</b> Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI	Chickenwings Haricots verts <b>BIO</b> à l'ail Cantal AOP Clafoutis du chef aux pommes	Melon Filet de colin sauce citron Blé à la tomate Petite tomme <b>BIO</b> du Trièves	Salade de haricots verts Sauté de bœuf au jus Torti <b>BIO</b> Petit suisse aromatisé	Nugget's de volaille Pommes noisettes Tomme blanche Raisin
JEUDI	Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle Jambon blanc Coquillettes <b>BIO</b> Yaourt nature sucré	Penne à la carbonara Saint nectaire Fruit de saison	Salade de tomates aux échalottes Tarte chèvre tomate fraîche Salade verte Compote de pêches	Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Fruit <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental <b>BIO</b> Fruit de saison	Calamar à la romaine Petits pois au jus Yaourt <b>BIO</b> à la vanille Gâteau noix de coco du chef	Chili con carne Riz <b>BIO</b> Fromage blanc aromatisé Raisin	Sauté de bœuf au paprika Petits pois au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 !

