



MENUS '4 SAISONS' | DU 21 OCTOBRE 2024 AU 03 NOVEMBRE 2024 |

Orange - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

JOUR	Du 21 oct. au 27 oct.	Du 28 oct. au 03 nov.
LUNDI	Macédoine mayonnaise Paupiette de veau à la crème Riz créole Yaourt nature <b>BIO</b> Local	Cordon bleu Riz <b>BIO</b> Gouda Compote de pommes coings
MARDI	Blanquette de poisson Semoule <b>BIO</b> Tomme grise d'Auvergne Crème à la vanille	Potage dubarry Chipolata au jus Lentilles au jus Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé
MERCREDI	Chickenwings Potatoes Chanteneige <b>BIO</b> Compote de pommes	Carottes râpées vinaigrette Filet de lieu sauce ciboulette Epinards hachés à la crème Tarte aux pommes
JEUDI	Bolognaise végétale <b>BIO</b> Pâtes <b>BIO</b> Emmental <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b> de saison	Omelette nature Purée de courges Mimolette Fruit <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Terrine de campagne Sauté de boeuf aux 4 épices Haricots verts <b>BIO</b> persillés Beignet au chocolat	

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



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*