



Menu standard 4 - Déjeuner

Du 08 avr. au 14 avr.

Du 15 avr. au 21 avr.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef
Œuf dur (plat chaud)
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison



Chou blanc frais vinaigrette
Pizza au fromage
Salade verte (accompagnement)
Yaourt aromatisé



MARDI

Filet de poisson en aioli et ses légumes
P'tit cottentin nature
Eclair au chocolat



Lentille **BIO** en salade
Sauté de volaille aux olives
Poêlée multicolore
Flan vanille



MERCREDI

Salade iceberg
Sauté de boeuf bourguignon
Riz camarguais **BIO**
Crème pralinée



Salade verte **BIO**
Hachis parmentier du chef
Fruit de saison



JEUDI

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



Crêpe au fromage
Filet de colin sauce crème
Printanière de légumes
Compote de pommes



VENDREDI

Sauce carbonara aux lardons *
Penne **BIO**
Tomme de Lozère
Fruit de saison



Carottes râpées **BIO** au citron
Nugget's de volaille
Courgettes fraîches à la sauce tomate
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 !

