



Vernaison s/viande - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

LUNDI

Macédoine mayonnaise
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Riz créole
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Calamar à la romaine
Riz **BIO**
Gouda
Compote de pommes coings



MARDI

Blanquette de poisson
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Crème à la vanille



Potage dubarry
Crêpe aux champignons
Lentilles au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Nuggets végétal
Potatoes
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes



Carottes râpées fraîches
Filet de lieu sauce ciboulette
Epinards hachés à la crème
Tarte aux pommes



JEUDI

Bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Omelette nature
Purée de courges
Mimolette
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce 4 épices
Haricots verts **BIO** 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 !

