



Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 04 nov. au 10 nov.

Du 11 nov. au 17 nov.

Du 18 nov. au 24 nov.

Du 25 nov. au 01 déc.

LUNDI

Lasagnes bolognaise
Vache qui rit **BIO**
Compote pomme abricot



MARDI

Betteraves en salade
Gratin de céréales et petits légumes
(plat complet végétarien)
Yaourt halloween



Filet de poisson meunière
Petits pois au jus
Camembert **BIO**
Fruit de saison





MENUS '4 SAISONS' | DU 02 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024

Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Poisson pané
Lentilles au jus
Yaourt aromatisé



Pavé fromager
Potatoes
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes **BIO** du chef



Brandade de poisson du chef
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Cordon bleu
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Taboulé
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat



Sauté de bœuf au jus
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Sauté de volaille sauce forestière
Blé
Flan vanille



Oeuf dur mayonnaise
Sauté de bœuf façon bourguignon
Boullghour **BIO**
Petit suisse sucré



Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



JEUDI

Filet de colin sauce crème
Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Cantal AOP
Fruit de saison



Emincé de volaille au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau noix de coco du chef



Menu de Noël

VENDREDI

Velouté de légumes du chef
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
BIO
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de boullghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Velouté fruits mixé



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 !

