





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 !

