



Vernaison s/viande - 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 au saumon
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



Salade verte
Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**



Salade iceberg
Tarte au fromage fraîche
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Curry de poisson à l'indienne
Coquillettes **BIO**
Flan chocolat



Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Compote de pommes **BIO**



Filet de colin sauce oseille
Riz **BIO**
Saint paulin
Barre bretonne



Lasagnes ricotta épinards
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Potage parmentier
Oeufs durs **BIO** piperade
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise
Lasagnes de légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Velouté de légumes du chef
Galette végétale tomate mozzarella
Fruit **BIO** de saison



Nuggets végétal
Purée de courges
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



VENDREDI

Duo de choux frais
Filet de colin sauce citron
Riz **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Salade coleslaw
Filet de poisson sauce paprika
Aligot
Crème à la vanille



Omelette nature
Epinards hachés **BIO**
Petit Moulé Nature
Gâteau au chocolat du chef



Terrine de légumes
Blanquette de poisson
Pommes vapeur
Fruit **BIO** de saison



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 :

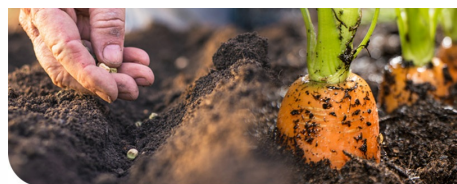
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 !





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

Vernaison s/viande - 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
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



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



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Filet de lieu sauce ciboulette
Blé
Flan vanille



Oeuf dur mayonnaise
Quenelle à la sauce tomate
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



Filet de poisson MSC sauce estragon
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 !

