



Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 08 avr. au 14 avr.

Du 15 avr. au 21 avr.

LUNDI

Menu végétarien :
Taboulé **BIO** du chef
Oeufs durs béchamel
Epinards **BIO** à la crème
Lou mirabel
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pizza au fromage
Salade verte (accompagnement)
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Filet de hoki nature
Légumes frais en aioli
Fromage blanc **BIO**
Eclair au chocolat



Macédoine de légumes **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Blé **BIO**
Flan vanille



MERCREDI

Menu végétarien :
Salade iceberg
Blanquette de haricots blancs
Riz camarguais **BIO**
P'tit cottentin nature
Crème pralinée



Salade verte **BIO**
Parmentier pomme de terre végétal
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Galette végétale
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef framboise et speculoos



Crêpe au fromage
Filet de colin à la crème
Printanière de légumes
Compote de pommes **BIO**



VENDREDI

Sauce mexicaine végétarienne
Penne **BIO**
Tomme de Lozère
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Carottes râpées **BIO** au citron
Aiguillettes panée de blé et emmental
Courgettes fraîches à la sauce tomate
Yaourt nature **BIO**
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 !

