



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 JUILLET 2024 AU 04 AOÛT 2024

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 08 juil. au 14 juil.

Du 15 juil. au 21 juil.

Du 22 juil. au 28 juil.

Du 29 juil. au 04 août

LUNDI

Menu végétarien :
Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Carottes fraîches sautées
Petit suisse sucré
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Lentille **BIO** en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Haricots verts **BIO** à l'ail
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Salade de blé **BIO**
Pavé fromager
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Yaourt aromatisé

Menu végétarien :
Céleri râpé vinaigrette
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Yaourt aromatisé **BIO**
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Pastèque **BIO**
Surimi
Taboulé
Crème dessert **BIO**

Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin meunière
Ratatouille **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Poisson pané et citron
Purée de pommes de terre
Cantal AOP
Glace petit pot

Menu végétarien :
Melon
Pois chiches à la tomate
Semoule **BIO**
Tartare nature
Crème chocolat **BIO**

MERCREDI

Menu végétarien :
Tomate Croc'sel
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Emmental **BIO**
Compote de pommes **BIO**

Galette végétale
Petits pois **BIO** au jus
Chanteneige **BIO**
Crème dessert **BIO**

Menu végétarien :
Salade verte **BIO**
Lentilles à la tomate
Pâtes **BIO** et Râpé
Vache picon
Fruit **BIO** de saison

Thon mayonnaise
Salade de pommes de terre
Camembert **BIO**
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Concombre **BIO** en salade
Samoussa de légumes
Purée de pommes de terre
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Filet de colin sauce citron
Coquillettes **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes **BIO**

Salade de tomates **BIO**
Surimi
Salade haricots verts **BIO**
Brownies du chef

VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson sauce provençale
Courgettes persillées **BIO**
Glace bâtonnet

Menu végétarien :
Nems aux légumes (HO)
Picaussel sauce tomate
Légumes façon wok
Yaourt nature **BIO**
Gâteau noix de coco du chef

Menu végétarien :
Crêpe au fromage
Omelette **BIO** du chef
Carottes **BIO** persillées
Edam
Crème dessert **BIO**

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 !

