



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu Grabels - Déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Menu végétarien :
Salade de tomates **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
Tomme de Savoie
Compote de pommes **BIO**

Melon
Poisson pané et citron
Ratatouille du chef
Vache qui rit **BIO**

Menu végétarien :
Salade coleslaw **BIO**
Omelette **BIO** du chef
Épinards branches et croûtons
Chanteneige
Gâteau au yaourt du chef

Lentille **BIO** en salade
Boulettes d'agneau sauce orientale
Poêlée de légumes verts
Compote de pommes coings

MARDI

Repas froid :
Salade de brocolis vinaigrette
Rôti de Porc Froid et Mayonnaise
Salade de pois chiches
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Concombre **BIO** en salade
Boulettes tomate mozzarella
Haricots beurre persillés
Yaourt nature
Gâteau au chocolat

Menu à thème : être rouge comme une tomate
Salade de pâtes **BIO**
Tarte tomate chèvre basilic
Salade verte (accompagnement)
Mont lacaune
Compote de pomme cassis

Menu végétarien :
Concombre **BIO** à la ciboulette
Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Emmental
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Aiguillette de poulet au jus
Riz camarguais **BIO**
Vache picon
Flan vanille nappé caramel

Macédoine mayonnaise
Saucisse de Lozère *
Lentilles au jus
Emmental
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Sauté de porc à la dijonnaise
Courgettes persillées
Camembert **BIO**
Flan chocolat

Radis croc'sel
Sauté de volaille aux 4 épices
Trio de légumes (carottes, courgettes, salsifis)
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat

JEUDI

Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Salade de tomates **BIO**
Picaussel sauce tomate
Riz camarguais **BIO**
Lou mirabel
Crème dessert **BIO**

Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Filet de colin basquaise
Blé **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison

VENREDI

Menu végétarien :
Salade verte **BIO**
Pavé fromager
Carottes fraîches sautées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Brownies du chef

Repas froid :
Betteraves en salade
Rôti de Volaille Froid et Ketchup
Taboulé
Fruit **BIO** de saison

Crêpe au fromage
Sauté de boeuf aux oignons
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Salade de pâtes **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Carottes **BIO** persillées
Tomme de Lozère
Flan vanille nappé caramel

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 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

Menu Grabels - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.
Semaine du goût : les graines et céréales

LUNDI

Menu végétarien :
Friand au fromage
Nuggets végétal sauce barbecue
Chou fleur à la béchamel
Tartare nature
Compote pomme fraise

Salade de pois chiches **BIO**
Aiguillettes de poulet au paprika
Haricots verts persillés
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Salade de blé **BIO**
Crique au cantal
Petits pois au jus
Fromage blanc nature **BIO** + grainola pomme
coco cannelle
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Sauté de volaille aux herbes
Pommes noisettes
Saint paulin **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :
Salade verte **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
P'tit cottentin nature
Liégeois au chocolat

Menu végétarien :
Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Haricots rouges à la tomate
Riz 3 saveurs
Mont lacaune
Compote de poires **BIO**

MERCREDI

Concombre **BIO** en salade
Paupiette de veau au jus
Macaronis **BIO**
Tomme blanche
Crème pralinée

Oeuf dur mayonnaise
Carry de porc *
Poêlée de brocolis et champignons
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Taboulé libanais
Crêpe sarrasin poulet champignons
Salade verte (accompagnement)
Yaourt nature **BIO**
Barre de céréales

JEUDI

Menu végétarien :
Carottes râpées **BIO**
Aiguillettes panée de blé et emmental
Courgettes persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau aux amandes et coco

Menu végétarien :
Carottes râpées **BIO**
Lentilles à la tomate
Penne **BIO** et râpé
Brie
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graines de courges
Filet de poisson sauce corail
Choux fleurs persillés
Coulommiers **BIO**

VENDREDI

Salade de tomates **BIO**
Filet de hoki sauce julienne
Blé **BIO**
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Poêlée cordiale
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Salade verte + graines de tournesol
Sauté de boeuf à la provençale
Mélange 4 céréales **BIO**
Crème au Caramel

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 !

