



Menu Grabels - 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

Menu végétarien :  
 Betteraves **BIO** en salade  
 Aiguillettes panée de blé et emmental  
 Purée de pommes de terre  
 Fromage blanc aromatisé  
 Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
 Crêpe au fromage  
 Omelette **BIO** aux fines herbes  
 Chou fleur à la béchamel  
 Yaourt nature  
 Fruit de saison

Menu végétarien :  
 Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
 Crique au cantal  
 Epinards branches et croûtons  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison

MARDI

Lentille **BIO** en salade  
 Nugget's de volaille et ketchup  
 Beignets de choux fleurs  
 Compote de poires **BIO**

Menu végétarien :  
 Macédoine de légumes **BIO**  
 Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
 P'tit cottentin  
 Crème dessert **BIO** au chocolat

Salade verte **BIO**  
 Filet de poisson sauce provençale  
 Blé **BIO**  
 Compote pomme banane **BIO**

Menu végétarien :  
 Chou chinois en salade  
 Haricots rouges à la tomate  
 Semoule **BIO**  
 Tomme blanche  
 Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
 Sauce carbonara aux lardons\*  
 Macaronis **BIO** et fromage râpé  
 Vache picon  
 Flan vanille nappé caramel

Radis noirs râpés vinaigrette  
 Colombo de volaille  
 Potatoes  
 Petit suisse sucré  
 Compote de pommes **BIO**

Salade coleslaw **BIO**  
 Paupiette de veau sauce forestière  
 Haricots verts à l'ail  
 Gouda  
 Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Friand au fromage  
 Filet de colin sauce oseille  
 Carottes **BIO** persillées  
 Tartare nature  
 Fruit de saison

JEUDI

Filet de colin sauce julienne  
 Semoule **BIO**  
 Plateau de fromages  
 Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
 Poisson pané et citron  
 Carottes fraîches persillées  
 Coulommiers

Menu à thème : Croziflette  
 Potage crécy **BIO**  
 Sauce carbonara aux lardons\*  
 Gratin de crozets  
 Fruit **BIO** de saison

Velouté de légumes **BIO**  
 Boulettes de bœuf au jus  
 Penne **BIO**  
 Saint paulin

VENREDI

Menu végétarien :  
 Salade de saison  
 Omelette **BIO** du chef  
 Petits pois au jus  
 Yaourt nature **BIO**  
 Gâteau aux amandes et coco

Menu à thème : en avoir gros sur la patate  
 Chou blanc **BIO** en salade  
 Saucisse de Lozère\*  
 Aligot  
 Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
 Betteraves **BIO** en salade  
 Tortillas pomme de terre et oignons  
 Gratin de brocolis  
 Lou mirabel  
 Crème à la vanille

Salade verte **BIO**  
 Cordon bleu  
 Courge en béchamel  
 Gâteau du chef aux pommes

RECETTE ANTI-GASPPI'

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

Menu Grabels - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Sauté de boeuf aux oignons  
Riz camarguais **BIO**  
Brie  
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :  
Salade de pois chiches **BIO**  
Omelette **BIO** au fromage  
Epinards branches et croûtons  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Menu végétarien :  
Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Coquillettes **BIO**  
Bûchette mélangée  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Menu végétarien :  
Crêpe au fromage  
Picoussel nature du chef  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Radis et beurre  
Boulettes de bœuf au jus  
Semoule **BIO**  
Compote pomme banane **BIO**



Salade de blé **BIO**  
Rôti de porc \* sauce 4 épices  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO**



MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Sauté de Volaille aux olives  
Purée de pommes de terre  
Tomme de Lozère  
Compote de pomme framboise



Salade verte **BIO**  
Rôti de Volaille au Jus  
Haricots verts **BIO** persillés  
Petit suisse sucré  
Tarte au flan



Menu de Noël :  
Velouté de légumes du chef  
Filet de Colin sauce Armoricaïne  
Tagliatelles  
Dessert de Noël maison  
Clémentine **BIO** et papillotes



JEUDI

Velouté d'épinards **BIO**  
Calamars à la romaine et citron  
Gratin de poireaux et pommes de terre  
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien :  
Velouté de légumes **BIO**  
Riz camarguais  
Lentilles mijotées aux oignons  
Emmental  
Fruit de saison



Menu de Noël :  
Pâté en croûte de volaille et cornichon  
Sauté de volaille sauce forestière  
Pommes pins  
Bûche de Noël au spéculos  
Clémentine **BIO** et papillotes



VENDREDI

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Quiche aux petits légumes  
Choux fleurs persillés  
Petit suisse aromatisé  
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Salade de pâtes **BIO**  
Filet de poisson sauce provençale  
Tagliatelles de carottes  
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien :  
Taboulé **BIO** du chef  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Haricots beurre à l'ail  
Fromage les Fripons  
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 !

