



Menu Grabels - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte  
Vache qui rit **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Friand au fromage  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Chou fleur à la béchamel  
Petit suisse **BIO** aromatisé

EXPRESSION POISSON

Menu végétarien :  
Salade de pâtes **BIO**  
Pavé fromager  
Épinards branches et croûtons  
Yaourt nature  
Fruit de saison

Menu végétarien :  
Lentille **BIO** en salade  
Omelette **BIO** au fromage  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Taboulé  
Rôti de porc au jus\*  
Brocolis persillés  
Crème à la vanille

Menu végétarien :  
Potage crécy **BIO** du chef  
Tajine de pois chiches **BIO**  
Semoule **BIO**  
Brie **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Salade de haricots verts  
Pilons de poulet  
Potatoes et ketchup  
Flan vanille nappé caramel

Nems aux légumes  
Sauté de Porc au Caramel\*  
Riz pilaf  
Compote pomme fraise

NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Macédoine mayonnaise  
Sauté de volaille aux herbes  
Riz camarguais **BIO**  
Yaourt aromatisé  
Royaume

Lentille **BIO** en salade  
Rôti de Volaille au Jus  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Carré frais  
Gâteau au yaourt du chef

Velouté de brocolis  
Sauce carbonara aux lardons\*  
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de colin sauce julienne  
Haricots verts persillés  
Tartare nature  
Crème au chocolat

EPIPHANIE

TARTIFLETTE

JEUDI

Filet de poisson sauce armoricaine  
Pommes vapeur  
Tomme de Lozère  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Purée de pommes de terre  
Tomme de Savoie  
Crème au chocolat

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Tajine de pois chiches **BIO**  
Semoule **BIO**  
Edam **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Velouté de légumes **BIO**  
Assortiment de Charcuterie\*  
Pommes vapeur et fromage à raclette  
Fruit de saison

RACLETTE

VENDREDI

Menu végétarien :  
Salade de saison  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Carottes fraîches persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Galette des Rois

Viande cassoulet\*  
Haricots blancs à la tomate  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Steack haché au jus  
Choux fleurs persillés  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Menu végétarien :  
Crêpe au fromage  
Boulettes tomate mozzarella  
Brocolis **BIO** braisés  
Plateau de fromages  
Crêpe au chocolat

CHANDELEUR

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 !





Menu Grabels - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Stifado de boeuf  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Lentille **BIO** en salade  
Sauté de boeuf aux oignons **BIO**  
Petit pois **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Menu végétarien :  
Betteraves en salade  
Omelette du chef aux champignons  
Beignets de salsifis  
Petit suisse sucré  
Gâteau au yaourt du chef



Rosette et beurre\*  
Filet de colin sauce oseille  
Purée de pommes de terre  
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Velouté de courges  
Paupiette de veau au jus  
Semoule **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit de saison



Friand au fromage  
Rôti de porc au jus\*  
Epinards branches et croûtons  
Chanteneige **BIO**  
Crème à la vanille



JEUDI

Calamars à la romaine et citron  
Chou fleur à la béchamel  
Vache qui rit **BIO**  
Liégeois au chocolat



Menu végétarien :  
Potage dubarry  
Crique au cantal  
Coquillettes **BIO**  
Encalat du larzac  
Compote pommes abricots



VENDREDI

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Chili végétarien  
Riz camarguais **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Compote de poires **BIO**



Menu végétarien :  
Céleri rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



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 !

