



MENUS '4 SAISONS' | DU 23 DÉCEMBRE 2024 AU 05 JANVIER 2025

Menu Grabels - Déjeuner

Du 23 déc. au 29 déc.

Du 30 déc. au 05 janv.

LUNDI

Crêpe au fromage
Sauté de boeuf aux oignons
Purée de panais
Compote de poires **BIO**

📍 🌱 🌱 🌱

MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Tajine de pois chiches **BIO**
Légumes couscous
Semoule **BIO**
Vache qui rit **BIO**
Crème dessert **BIO**

📍 🌱 🌱 🌱 🌱 🌱

MERCREDI

Velouté de légumes du chef
Boulettes d'agneau au jus
Torti **BIO**
Fruit de saison

📍 🌱

JEUDI

VENDREDI

Filet de colin sauce citron
Choux fleurs persillés
Tomme noire
Eclair au chocolat

📍 📍

RECETTE ANTI-GASPIS

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 !

