



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 02 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade coleslaw **BIO**  
Steak haché sauce forestière  
Torti **BIO**  
Bûchette mélangée  
Fruit **BIO** de saison



Salade de blé **BIO**  
Calamar à la romaine  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Mimolette  
Fruit de saison



Chou blanc frais vinaigrette  
Emincé de volaille au miel  
Semoule **BIO**  
Camembert  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de haricots verts **BIO**  
Omelette nature  
Pommes vapeur  
Chanteneige  
Flan chocolat



Salade de perles  
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices  
Carottes fraîches **BIO** vichy  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme fraise



Salade verte fraîche  
Hachis parmentier  
Tartare nature  
Fruit de saison



MERCREDI

Cake au fromage  
Sauté de volaille aux olives  
Brocolis **BIO** persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Compote pomme pêche



Salade iceberg  
Choucroute Alsacienne  
Pommes de terre nature  
Tomme grise d'Auvergne  
Flan vanille nappé caramel



Macédoine mayonnaise  
Poisson meunière  
Chou romanesco à la crème  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Margotine noisette cacao "Mistral"



JEUDI

Salade iceberg  
Filet de poisson sauce crème  
Gratin de poireaux  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Velouté de légumes du chef  
Gratin de pâtes à la cancoillotte et dés de volaille  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Céleri sauce fromage blanc  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Coquillettes  
Saint paulin  
Compote pomme framboise



VENREDI

Velouté de patate douce du chef  
Cannelonis à la tomate  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Betteraves **BIO** en salade  
Curry de chou fleur et pois chiches  
Riz créole  
Pont L'Eveque AOP  
Tarte au flan



Céleri sauce fromage blanc  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Coquillettes  
Saint paulin  
Compote pomme framboise



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
- Épices 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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*

