



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Rosette  
Rôti de volaille à la moutarde  
Gratin de chou fleur **BIO**  
Brie  
Compote pomme abricot



Salade de brocolis **BIO**  
Filet de poulet à la provençale  
Semoule **BIO**  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade  
Chili végétarien  
Riz **BIO**  
Munster AOP  
Fruit de saison



MARDI

Macédoine mayonnaise  
Sauté de bœuf aux olives  
Carottes vichy  
Mimolette  
Madeleine longues pur beurre "Mistral"



Salade verte fraîche  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Gratin de poireaux frais et pommes de terre  
Emmental  
Flan vanille



Taboulé  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
P'tit cottenin ail et fines herbes  
Beignet au chocolat



MERCREDI

Taboulé **BIO** du chef  
Omelette **BIO**  
Brocolis meunière  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Salade coleslaw **BIO**  
Nugget's de volaille  
Frites et ketchup  
Bûche de chèvre  
Ananas à la cannelle



Velouté de légumes **BIO**  
Hachis parmentier du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Compote pomme menthe du chef



JEUDI

Rillettes de thon  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit de saison



Potage dubarry  
Cassoulet  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Chou blanc frais **BIO** sauce tartare  
Sauté de boeuf bourguignon  
Boullghour **BIO**  
Camembert  
Flan vanille nappé caramel



VENDREDI

Carottes râpées **BIO**  
Crêpe au fromage  
Salade de pâtes  
Crêpe nature  
Sauce chocolat



Salade de lentilles vinaigrette échalotes  
Filet de colin sauce curry  
Gratin de courges  
Cancoillotte nature IGP  
Tarte aux pommes



Salade de pois chiches marocaine  
Rôti de Volaille à la Crème  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit 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 !

