



Menu standard 5C Egalim - 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

Salade verte fraîche  
Cordon bleu  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Fraidou  
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



Velouté de patate douce du chef  
Lasagnes ricotta épinards  
Cancoillotte nature IGP  
Fruit de saison



Salade de haricots beurre  
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco  
Comté de la maison Benoit (39)  
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Epinards **BIO** à la crème  
Yaourt nature **BIO**  
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 !



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Sauté de boeuf aux oignons  
Macaronis **BIO**  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit **BIO** de saison



Oeuf dur mayonnaise  
Paupiette de veau sauce forestière  
Semoule **BIO**  
Camembert  
Compote pomme framboise



Salade de blé à l'orientale  
Poisson meunière  
Chou romanesco à la crème  
Bûchette mélangée  
Flan chocolat



Salade de chou chinois sauce sucrée salée  
Sauté de Porc au Caramel  
Riz cantonnais  
Chanteneige **BIO**  
Rocher au coco



MERCREDI

Salade de pommes de terre  
Colombo de volaille  
Choux fleurs persillés  
Saint nectaire AOP  
Compote de pommes **BIO**



Salade d'endives  
Sauté de boeuf en daube  
Gratin de poireaux frais et pommes de terre  
Vache qui rit **BIO**  
Tarte au flan



Salade iceberg  
Tartiflette  
Yaourt aromatisé  
Fruit de saison



Chou blanc **BIO** vinaigrette  
Boulettes de boeuf sauce indienne  
Haricots verts **BIO** persillés  
Tomme grise d'Auvergne  
Crème à la vanille



JEUDI

Macédoine mayonnaise  
Omelette du chef à la tomate  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Flan vanille nappé caramel



Salade de boulghour **BIO**  
Filet de poisson sauce crème  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon  
Steack haché au jus  
Flageolets à l'ail  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes



Salade iceberg  
Assortiment de Charcuterie \*  
Pommes vapeur **BIO**  
Fromage à raclette  
Compote pomme pêche



VENDREDI

Céleri râpé **BIO** sauce fromage blanc  
Filet de colin sauce citron  
Purée de courges **BIO**  
Yaourt aromatisé  
Galette des Rois



Betteraves **BIO** en salade  
Poulet Gaston Gérard  
Pommes pins  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef aux myrtilles



Céleri **BIO** sauce cocktail de la légumerie de Dijon  
Rôti de porc à la moutarde  
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel  
Fromage blanc nature  
Gâteau du chef aux speculoos



Velouté de légumes du chef  
Tortellinis ricotta sauce tomate  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison

