

MENUS '4 SAISONS' | DU 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

	Du 28 sept. au 04 oct.	Du 05 oct. au 11 oct.	Du 12 oct. au 18 oct.
LUNDI	Salade iceberg Paupiette de veau sauce dijonnaise Semoule BIO Saint paulin Crème au chocolat	Velouté de courgette (CE2) du chef Hachis parmentier du chef Emmental BIO Margotine noisette cacao "Mistral"	Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse) Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc BIO d'Adèle et coulis de mangue Fruit
MARDI	Macédoine Mayonnaise Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Bûchette mélangée Fruit BIO de saison	Salade verte fraîche Filet de colin sauce échalote Riz BIO Cancailotte nature IGP Compote pomme pêche	Salade verte, emmental et croûtons Poisson sauce crème citron et aneth Pâtes Tricolores et Râpé Chanteneige BIO Milkshake "100% Côte d'or" du chef à la fraise
MERCREDI	Salade de lentilles Boulettes de boeuf sauce indienne Poêlée bretonne (choux fleurs CE2, brocolis) P'tit cottentin ail et fines herbes Compote du chef pommes speculoos	Salade de tomates au basilic Rôti de porc sauce curry Epinards BIO à la crème Fromage blanc BIO d'Adèle Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef
JEUDI	Salade iceberg Saucisse fumée Purée de pommes de terre Yaourt aromatisé Fruit BIO de saison	Concombre HVE sauce bulgare Emincé de volaille à la moutarde de Fallot Flageolets à l'ail Bûche du pilat Flan vanille nappé caramel	Taboulé BIO aux graines de lin Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète Carottes BIO persillées Tartare cernoix Compote de pommes et amande du chef
VENDREDI	Chou blanc savoyard Filet de colin MSC à la normande Riz BIO Crème anglaise Brownies d'anniversaire du chef	Salade de pâtes BIO Omelette aux herbes du chef Haricots verts BIO persillés Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de lentilles vinaigrette échalotes Emincé de bœuf sauce échalotes Poêlée pommes de terre et épinards branches Mimolette Crème à la vanille

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



Ingédients :

- 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 !

