



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 JUILLET 2024 AU 04 AOÛT 2024

Orange - Déjeuner

	Du 08 juil. au 14 juil.	Du 15 juil. au 21 juil.	Du 22 juil. au 28 juil.	Du 29 juil. au 04 août
LUNDI	Lasagnes bolognaise Yaourt nature BIO Fruit de saison	Filet de poisson sauce aigre douce Riz cantonnais Petit moulé Ail et Fine Herbes Rocher au coco	Salade de pâtes BIO Sauté de bœuf au jus Carottes persillées du chef Fruit de saison	Salade de haricots verts Sauté de Porc Marengo Torti BIO Yaourt nature BIO
MARDI	Filet de poisson et mayonnaise Pommes de terre en salade Chanteneige BIO Flan chocolat	Salade de blé à l'orientale Boulettes de bœuf au jus Petits pois au jus Petit suisse BIO aromatisé	Macédoine mayonnaise Filet de colin sauce citron Pommes vapeur Yaourt BIO à la vanille	Melon Merguez à l'orientale Lentilles au jus Chanteneige BIO
MERCREDI	Salade de riz Omelette nature Carottes fraîches aux petits oignons Petit suisse sucré	Taboulé BIO du chef Moussaka Fruit de saison	Mortadelle et cornichons Pâtes BIO bolognaise Petit suisse BIO aromatisé	Chickenwings Salade de blé Camembert BIO Fruit de saison
JEUDI	Salade de boulghour BIO Rôti de porc à la moutarde Courgettes fraîches BIO persillées Fruit de saison	Melon Jambon blanc Purée de pommes de terre Brie	Rôti de volaille froid et mayonnaise Salade de riz du chef Crème anglaise Brownies du chef	Nuggets végétal Courgettes persillées BIO Mimolette Gâteau basque
VENDREDI	Concombre frais BIO vinaigrette Sauté de bœuf aux olives Semoule Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Salade de lentilles aux échalotes Quenelles BIO sauce aurore Haricots verts à l'ail Yaourt nature BIO	Friand au fromage Omelette nature Ratatouille du chef Flan vanille	Salade cajun Calamar à la romaine Epinards hachés à la crème Yaourt aromatisé

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 !

