



MENUS '4 SAISONS' | DU 05 AOÛT 2024 AU 01 SEPTEMBRE 2024

Orange - Déjeuner

	Du 05 août au 11 août	Du 12 août au 18 août	Du 19 août au 25 août	Du 26 août au 01 sept.
LUNDI	Sauté de boeuf aux 4 épices Purée de pommes de terre Petit Moulé Nature Fruit de saison	Melon Poulet caraïbes Riz safrané BIO Yaourt nature	Hachis parmentier Chanteneige BIO Flan vanille	Salade de tomates Chipolata au jus Pommes de terre en salade Petit suisse BIO aromatisé
MARDI	Concombre frais BIO vinaigrette Boulettes de blé façon thaï Coquillettes BIO Yaourt BIO à la vanille	Salade de pâtes BIO Paupiette de veau au jus Ratatouille du chef Fruit de saison	Oeufs durs béchamel Epinards hachés à la crème Yaourt nature Fruit BIO de saison	Betteraves en salade Aiguillettes de poulet au jus Torti BIO Flan chocolat
MERCREDI	Terrine de campagne Colombo de volaille Julienne de légumes Petit suisse BIO aromatisé	Quenelles sauce blanche Carottes sautées aux oignons Petit suisse BIO aromatisé Choux vanille	Macaroni BIO à la carbonara Emmental BIO Compote de pommes BIO	Taboulé BIO du chef Filet de poisson meunière Aubergines et courgettes fraîches à la provençale Fruit de saison
JEUDI	Filet de colin sauce curry Haricots beurre persillés Bûche du pilat Gâteau noix de coco du chef		Cake aux carottes du chef Calamar à la romaine Haricots verts BIO persillés Fruit de saison	
VENDREDI	Salade verte fraîche Pizza au fromage Petits pois au jus Crème au Caramel		Salade verte fraîche Nugget's de volaille Frites Donuts Ketchup	

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 !

