



Orange - Déjeuner

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé BIO du chef  
 Pizza au fromage
 Salade de haricots verts 
 Yaourt de la ferme du Chambon 

MARDI

Sauté de boeuf VBF aux 4 épices 
 Lentilles au jus 
 Emmental BIO 
 Fruit de saison

MERCREDI

Concombre frais BIO vinaigrette  
 Filet de poisson aux épices tandoori  
 Pommes de terre persillées 
 Crème caramel (Ferme du Chambon) 

JEUDI

Jambon Blanc
 Raviolis au saumon sauce tomate 
 Compote de pommes

VENDREDI

Hot dog volaille
 Chips
 Petit Filou tubes
 Nectarine

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 !

