



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Villefontaine - déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Salade iceberg
Poisson pané
Frites
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes **BIO**
Ketchup (flacon)



Concombre **BIO** frais façon Tzatziki
Goulash Hongroise
//Filet de poisson sauce crème
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Cordon bleu
//Nuggets végétal
Gratin de brocolis **BIO**
Camembert **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Salade de choux fleurs **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
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

Pastèque
Tajine de volaille aux 4 épices
//Tajine de poisson
Semoule **BIO** safranée
Tomme blanche
Crème à la vanille



Salade de perles
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
P'tit cottentin nature
Compote de pommes bananes



Salade de pommes de terre
Filet de poisson meunière
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Carré du Trièves **BIO**
Fruit de saison



Salade de blé à l'orientale
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Verchicors
Purée pomme fraise



MERCREDI

Salade de riz **BIO**
Chickenwings
//Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** à l'ail
Saint Bricet
Clafoutis du chef aux pommes



Melon
Filet de colin sauce citron
Blé à la tomate
Petite tomme **BIO** du Trièves
Flan vanille



Salade de haricots verts
Sauté de boeuf au jus
//Filet de poisson sauce julienne
Tortil **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



Tomates fraîches **BIO** rondelle
Moules à la crème
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin



JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Jambon blanc
//Omelette au coulis de tomate
Coquillettes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade
Penne à la carbonara
//Tortellini épinards sauce provençale
Bûche du pilat
Fruit de saison



Salade de tomates aux échalotes
Tarte chèvre tomate fraîche
Salade verte (accompagnement)
Fromage fondu le carré
Compote de pêches



Salade de haricots blancs
Rôti de porc aux herbes
//Poisson pané
Ratatouille du chef
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



VENREDI

Macédoine mayonnaise
Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Chanteneige **BIO**
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Calamar à la romaine
Petits pois au jus
Petit suisse sucré
Gâteau noix de coco du chef

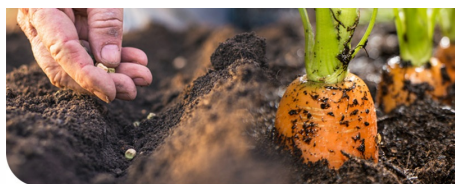


Céleri râpé frais rémoulade
Chili con carne
//Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Riz **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Raisin



Concombre vinaigrette
Sauté de boeuf au paprika
//Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau aux pépites de chocolat du chef





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

Villefontaine - déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Pauquette de veau à la moutarde
// Pavé fromager
Lentilles au jus
Rondelé au Bleu
Crème au Caramel

Taboulé **BIO** du chef
Rôti de volaille à la moutarde
// Filet de colin sauce safranée
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Pavé fromager
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**
Fruit de saison
Flocon d'avoine

MARDI

Salade de pommes de terre
Sauté de volaille label rouge au curry
// Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison

Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Chanteneige **BIO**
Compote pomme abricot

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame
Accras de Poisson
Sauté de porc au miel
Lentilles au jus
Carré du Trièves **BIO**
Compote de poires

MERCREDI

Salade de riz **BIO**
Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Chanteneige **BIO**
Brownies du chef

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Boulettes de boeuf à la provençale
Nuggets végétal
Semoule
Bûche du pilat
Fruit de saison

Taboulé d'épeautre du chef
Galette sarrasin champignon poulet
Pizza au fromage
Salade verte fraîche (accompagnement)
Bûchette mélangée
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Velouté de potiron du chef
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Tomate en salade
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Fromage blanc nature
Tarte au flan

Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de poisson sauce corail
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Barre de céréale aux fruits rouges

VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
Vache picon
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Omelette au coulis de tomate
Sauté de bœuf sauce indienne
Riz 3 couleurs
Pont L'Eveque AOP
Flan 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



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 !

