



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
Paupiette 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
Sauté de porc au miel
// Accras de Poisson
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
Sauté de bœuf sauce indienne
// Omelette au coulis de tomate
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 !

