



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

Menu standard 5C Egalim - 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
Steack haché au jus
Frites et ketchup
Tartare ail et fines herbes
Crème dessert **BIO**
Sirop de menthe

Salade de perles
Filet de colin sauce citron
Ratatouille du chef
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef
Emincé de volaille sauce curry
Gratin de brocolis **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Quenelles **BIO** en Gratin
Epinards **BIO** et croûtons
Brie
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Concombre à la ciboulette
Jambon blanc
Coquillettes **BIO**
Petit suisse aromatisé
Gâteau basque

Salade de tomates fraîches ciboulette
Omelette **BIO** du chef
Petits pois **BIO** au jus
Comté AOP
Compote pomme framboise

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière MSC sauce
fromage blanc ciboulette
Carottes fraîches **BIO** vichy
Mimolette
Crème à la vanille

Pâté de foie
Moules sauce poulette
Frites
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison

MERCREDI

Salade de riz **BIO**
Filet de poisson sauce crème
Haricots verts **BIO** persillés
Pont L'Eveque AOP
Fruit de saison

Pastèque
Rôti de volaille à la moutarde à la
moutarde fallot
Boulghour **BIO**
Camembert
Flan chocolat

Courgettes râpée et dès de tomates
Sauté de bœuf sauce paprika
Pommes boulangères
Tomme blanche
Fruit **BIO** de saison

Salade de tomates **BIO**
Cordon bleu
Lentilles mijotées aux oignons
Cantal AOP
Tarte aux poires du chef

JEUDI

Melon
Tajine de volaille aux 4 épices
Semoule **BIO**
Cancoillotte nature IGP
Compote de pommes du chef

Carottes râpée **BIO** de la
Légumerie de Dijon
Macaroni **BIO** à la carbonara
Emmental râpé
Clafoutis du chef aux fruits rouges

Salade de pomme de terre
Tarte à la tomate du chef
Salade verte (accompagnement)
Yaourt nature **BIO**
Compote de pomme pêche



" Être rouge comme une tomate "

Salade de haricots blancs
Rôti de porc au romarin
Ratatouille du chef
Vache qui rit **BIO**
Compote pomme fraise

VENREDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Quenelles **BIO** sauce aurore
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental
Fruit de saison

Salade de blé
Paupiette de veau sauce forestière
Fondue de poireaux
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison

Salade coleslaw **BIO**
Chili con carne
Riz pour le chili
Tartare Cernoix
Gâteau du chef aux myrtilles

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf bourguignon
Torti **BIO**
Milkshake de la Côte d'Or du chef
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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !





Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

La semaine DU GOÛT
En prendre de la graine !

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde fallot
Semoule **BIO**
Saint paulin
Crème au chocolat



Velouté de potiron
Lasagnes bolognaise
Morbier
Margotine noisette cacao "Mistral"

Salade de blé à l'orientale
Quenelles sauce nantua
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO** + flocon d'avoine
Fruit **BIO** de saison
Miel



MARDI

Salade de pomme de terre au thon
Aiguillettes de poulet aux olives
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison



Salade verte **BIO**
Filet de colin sauce échalote
Purée de pommes de terre
Vache picon
Compote pomme abricot

Céleri râpé **BIO** vinaigrette
Sauté de porc sauce miel et sésame
Riz 3 couleurs
Vache picon
Compote de poires



MERCREDI

Salade de riz **BIO**
Sauté de boeuf aux oignons
Poêlée bretonne
Chanteneige **BIO**
Barre bretonne



Salade de tomates au basilic
Rôti de porc sauce barbecue
Epinards **BIO** à la crème
Fromage blanc nature
Gâteau à l'orange du chef

Taboulé d'épeautre du chef
Galette sarrasin champignon poulet
Salade verte (accompagnement)
Brie
Fruit de saison

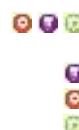


JEUDI

Velouté de courgettes fraîches **BIO**
Tortellini ricotta épinards sauce tomate
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO**
Boulettes d'agneau sauce tomate
Flageolets à l'ail
Bûche du pilat
Fruit **BIO** de saison



Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de poisson sauce corail
Petits pois et carottes au jus
Yaourt aromatisé
Barre de céréales au chocolat



VENREDI

Chou blanc **BIO** vinaigrette
Filet de poisson sauce forestière
Bouloghour **BIO**
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO**



Salade de pâtes **BIO**
Omelette au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche et graine de tournesol
Steack haché au jus
Mélange de 4 céréales **BIO**
Rondelé nature
Flan vanille nappé caramel



RECETTE ANTI-GASPIL'!

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 !

