



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 04 nov. au 10 nov.

Du 11 nov. au 17 nov.

Du 18 nov. au 24 nov.

Du 25 nov. au 01 déc.

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
Raviolis de boeuf
Vache qui rit **BIO**
Yaourt halloween



Salade verte vinaigrette à l'orange
Croziflette **BIO** aux lardons (Crozets **BIO**)
Compote pomme ananas
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



Rosette
Rôti de porc sauce barbecue
Choux fleurs **BIO** persillés
Coulommiers
Fruit de saison



MARDI

Macédoine mayonnaise
Omelette aux herbes du chef
Purée de courges **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Boulettes de boeuf sauce tomate
Flageolets à l'ail
Tartare nature
Fruit **BIO** de saison



Salade de blé **BIO**
Filet de colin sauce curry
Epinards **BIO** et croûtons
Saint nectaire AOP
Fruit de saison



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Estouffade de boeuf à la niçoise
Carottes fraîches persillées
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Aiguillettes de poulet au paprika
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc nature
Tarte aux fruits rouges



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Rôti de porc à la moutarde
Semoule **BIO**
Gouda
Compote de pommes



Velouté de légumes du chef
Parmentier de courges
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson pané et citron
Epinards **BIO** et croûtons
Emmental
Beignet aux pommes



JEUDI

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf bourguignon
Pommes vapeur
Comté AOP
Fruit de saison



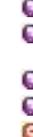
Salade de riz **BIO**
Quenelle sauce aurore
Carottes fraîches **BIO** vichy
Crème anglaise
Brownies du chef



Salade coleslaw **BIO**
Poulet Gaston Gérard
Pommes noisettes
Brie
Crème à la vanille



Duo d'haricots en salade
Macaronis sauce fromagère (Mac and Cheese)
Sauce fromagère (cheddar)
Compote pomme menthe du chef
Margotine noisette cacao "Mistral"



VENDREDI

Cake savoyard (lardons, fromage) du chef
Filet de colin sauce citron
Choux fleurs **BIO** persillés
Bûchette mélangée
Compote pomme abricot



« En avoir gros sur la patate »



Salade iceberg
Saucisse fumée
Aligot
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Salade de pâtes tricolores
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Yaourt nature
Gâteau poire chocolat



Betteraves **BIO** en salade
Blanquette de volaille
Riz **BIO**
Gouda
Crème au chocolat



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

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 !



D'OÙ VIENT L'EXPRESSION

« En avoir gros sur la patate »

DDC : 15.11



L'expression « en avoir gros sur la patate » est une version familière d'« en avoir gros sur le coeur ». Elle viendrait de la ressemblance entre ce dernier, symbole de nos émotions, et la pomme de terre.

Cette expression signifie donc la déception, la tristesse.

Menu

- Salade iceberg
- Saucisse fumée
- Aligot
- Petit suisse aromatisé
- Fruit de saison

