



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 JANVIER 2025 AU 02 FÉVRIER 2025 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Salade verte fraîche
Cordon bleu
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fraidou
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



Velouté de patate douce du chef
Lasagnes ricotta épinards
Cancoillotte nature IGP
Fruit de saison



Salade de haricots beurre
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Comté de la maison Benoit (39)
Fruit **BIO** de saison



Salade de boulghour **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Épinards **BIO** à la crème
Yaourt nature **BIO**
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

Betteraves **BIO** en salade
Sauté de boeuf aux oignons
Macaronis **BIO**
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit **BIO** de saison



Oeuf dur mayonnaise
Paupiette de veau sauce forestière
Semoule **BIO**
Camembert
Compote pomme framboise



Salade de blé à l'orientale
Poisson meunière
Chou romanesco à la crème
Bûchette mélangée
Flan chocolat



Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Sauté de Porc au Caramel
Riz cantonnais
Chanteneige **BIO**
Rocher au coco



MERCREDI

Salade de pommes de terre
Colombo de volaille
Choux fleurs persillés
Saint nectaire AOP
Compote de pommes **BIO**



Salade d'endives
Sauté de boeuf en daube
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Vache qui rit **BIO**
Tarte au flan



Salade iceberg
Tartiflette
Yaourt aromatisé
Fruit de saison



Chou blanc **BIO** vinaigrette
Boulettes de boeuf sauce indienne
Haricots verts **BIO** persillés
Tomme grise d'Auvergne
Crème à la vanille



JEUDI

Macédoine mayonnaise
Omelette du chef à la tomate
Riz **BIO**
Cantal AOP
Flan vanille nappé caramel



Salade de boulghour **BIO**
Filet de poisson sauce crème
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon
Steack haché au jus
Flageolets à l'ail
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes



Salade iceberg
Assortiment de Charcuterie *
Pommes vapeur **BIO**
Fromage à raclette
Compote pomme pêche



VENDREDI

Céleri râpé **BIO** sauce fromage blanc
Filet de colin sauce citron
Purée de courges **BIO**
Yaourt aromatisé
Galette des Rois



Betteraves **BIO** en salade
Poulet Gaston Gérard
Pommes pins
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef aux myrtilles



Céleri **BIO** sauce cocktail de la légumerie de Dijon
Rôti de porc à la moutarde
Navets frais **BIO** et pommes de terre béchamel
Fromage blanc nature
Gâteau du chef aux speculoos



Velouté de légumes du chef
Tortellinis ricotta sauce tomate
Fromage les Fripons
Fruit de saison



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Rosette
Rôti de volaille à la moutarde
Gratin de chou fleur **BIO**
Brie
Compote pomme abricot



Salade de brocolis **BIO**
Filet de poulet à la provençale
Semoule **BIO**
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



Betteraves **BIO** en salade
Chili végétarien
Riz **BIO**
Munster AOP
Fruit de saison



MARDI

Macédoine mayonnaise
Sauté de bœuf aux olives
Carottes vichy
Mimolette
Madeleine longues pur beurre "Mistral"



Salade verte fraîche
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Emmental
Flan vanille



Taboulé
Filet de lieu sauce ciboulette
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon
P'tit cottenin ail et fines herbes
Beignet au chocolat



MERCREDI

Taboulé **BIO** du chef
Omelette **BIO**
Brocolis meunière
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Salade coleslaw **BIO**
Nugget's de volaille
Frites et ketchup
Bûche de chèvre
Ananas à la cannelle



Velouté de légumes **BIO**
Hachis parmentier du chef
Yaourt nature **BIO**
Compote pomme menthe du chef



JEUDI

Rillettes de thon
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales
Purée de pommes de terre **BIO**
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison



Potage dubarry
Cassoulet
Yaourt nature
Fruit de saison



Chou blanc frais **BIO** sauce tartare
Sauté de boeuf bourguignon
Boullghour **BIO**
Camembert
Flan vanille nappé caramel



VENDREDI

Carottes râpées **BIO**
Crêpe au fromage
Salade de pâtes
Crêpe nature
Sauce chocolat



Salade de lentilles vinaigrette échalotes
Filet de colin sauce curry
Gratin de courges
Cancoillotte nature IGP
Tarte aux pommes



Salade de pois chiches marocaine
Rôti de Volaille à la Crème
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
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 !

