



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

Vourles - 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

Steack haché au jus
Frites
Camembert **BIO**
Fruit de saison
Ketchup (flacon)
Sirop de grenadine

Concombre **BIO** frais façon Tzatziki
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
Pommes de terre **BIO** persillées
Yaourt de la ferme du Chambon

Taboulé **BIO** du chef
Sauté de volaille label rouge au curry
Brocolis **BIO** à la béchamel
Crème dessert **BIO**

Salade de choux fleurs **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)

MARDI

Pastèque
Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves **BIO**

Salade de perles
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Crème dessert pralinée

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson MSC sauce pesto
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Fruit de saison

Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Sauté de volaille sauce marengo
Haricots verts **BIO** à l'ail
Cantal AOP
Clafoutis du chef aux pommes

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

Salade de haricots verts
Sauté de boeuf au jus
Torti **BIO**
Yaourt nature **BIO**

Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin

JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Jambon blanc
Coquillettes **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef
Fromage râpé

Penne à la carbonara
Saint nectaire
Fruit de saison

Salade de tomates aux échalotes
Tarte chèvre tomate fraîche
Carottes fraîches **BIO** à la crème
Gâteau aux poires du chef

Salade de haricots blancs
Rôti de porc aux herbes
Ratatouille du chef
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Filet de poisson sauce paprika
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau noix de coco du chef

Rôti de boeuf paleron (VBF)
Riz **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Raisin

Sauté de boeuf au paprika
Petits pois au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 !





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

Vourles - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Filet de poisson sauce ensoleillée
Pommes de terre **BIO** vapeur
Emmental **BIO**
Cocktail de fruits



Taboulé **BIO** du chef
Blanquette de haricots blancs
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé



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



MARDI

Salade de pommes de terre
Sauté de volaille label rouge au curry
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Edam
Compote pomme abricot



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame
Sauté de Porc au Caramel
Lentilles au jus
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

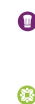
Sauté de boeuf RA aux 4 épices
Brocolis à la béchamel
Carré du Trièves **BIO**
Brownies du chef



Chickenwings
Pommes de terre **BIO** vapeur
Bûche du pilat
Fruit de saison



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



JEUDI

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



Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau au yaourt du chef



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



VENDREDI

Cube de poisson MSC sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO** du chef



Velouté de légumes du chef
Sauté de boeuf **BIO** au paprika
Macaronis **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Rôti de boeuf paleron (VBF)
Riz 3 couleurs
Crème dessert **BIO**



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 !

