



C'est possible !



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

Steak haché au jus
Frites
Camembert BIO
Fruit de saison
Ketchup (flacon)
Sirope de grenade



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)



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



Ingrediénts :

- 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

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



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



C'est possible !



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 remoulade 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



Ingrediénts :

- 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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *