



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

Vourles - 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

Lasagnes bolognaise

 Verchicors **BIO**

 Purée de pommes poires **BIO**


Betteraves en salade

Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végétarien)

Yaourt halloween



Accras de poisson

Sauté de volaille label rouge au curry

Fondue de poireaux frais

 Crème dessert **BIO**


Potage parmentier

Jambon blanc

 Haricots verts **BIO** persillés

 Fruit **BIO** de saison

 Salade verte **BIO**

Filet de colin sauce citron

 Riz **BIO**

Gâteau du chef framboise et speculoos


 Salade de boulghour **BIO**

Filet de poisson sauce ensoleillée

 Carottes **BIO** à la crème

 Flan vanille nappé caramel **BIO**

Filet de poisson MSC sauce moutarde

Flageolets au jus

 Emmental **BIO**

Fruit de saison



Filet de lieu sauce ciboulette

Petits pois au jus

 Camembert **BIO**

Fruit de saison



Tortillas pomme de terre et oignons

Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)

Pont L'Eveque AOP

 Compote de pommes **BIO**


Filet de colin sauce oseille

Haricots beurre persillés

 Carré du Trièves **BIO**

Barre bretonne



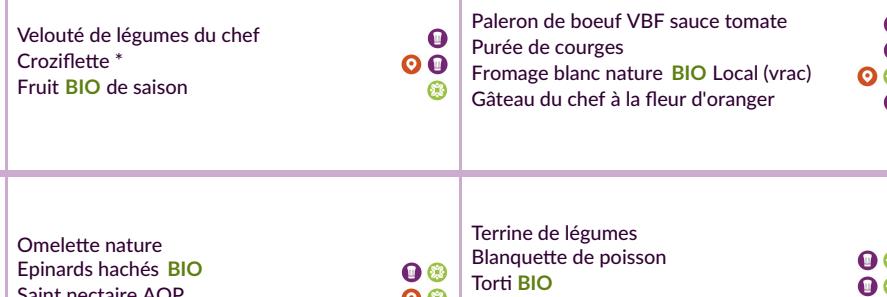
Macédoine mayonnaise

Lasagnes de légumes

 Yaourt nature **BIO** Local (vrac)


Velouté de légumes du chef

Croziflette *

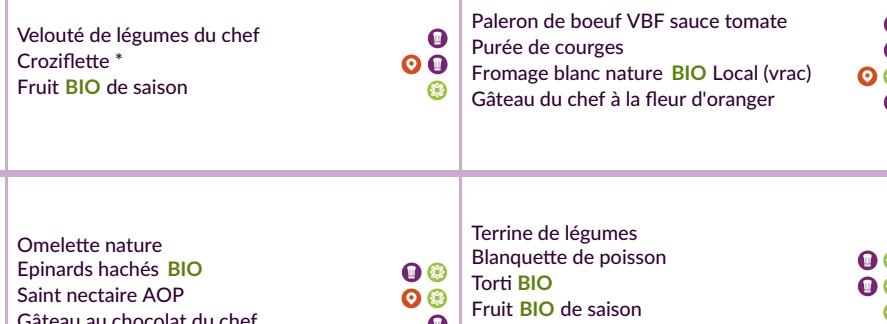
 Fruit **BIO** de saison


Salade coleslaw

Sauté de Bœuf façon Bourguignon

Race à viande

Aligot

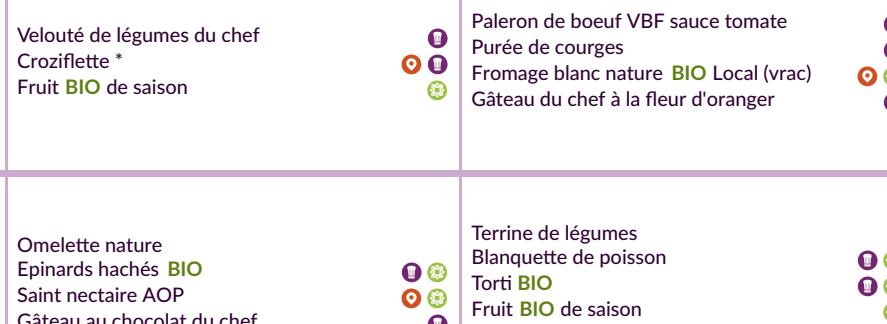
 Fruit **BIO** de saison


Omelette nature

 Epinards hachés **BIO**

Saintnectaire AOP

Gâteau au chocolat du chef



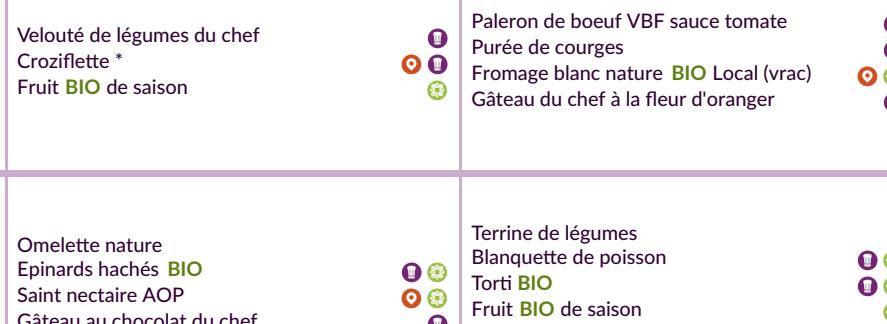
Terrine de légumes

Blanquette de poisson

 Torti **BIO**

 Fruit **BIO** de saison

Fromage râpé



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 :

- Epeluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épeluchures
- 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 *



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024 |

Vourles - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
Lentilles au jus
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Chipolata au jus
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Saint nectaire AOP
Compote de pommes **BIO** du chef



Filet de poisson sauce julienne
Purée de potimarron frais
Comté AOP
Fruit **BIO** 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



Ingrediénts :

- Epeluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épeluchures
- 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

Salade de pépinettes
Sauté de boeuf au paprika
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Crème onctueuse au chocolat



Tajine de boeuf RAV
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO** du chef



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Sauté de volaille sauce forestière
Coquillettes **BIO**
Flan vanille



Chiffonade de rosette
Sauté de bœuf façon bourguignon
Boulghour **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



JEUDI

Filet de colin sauce crème
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)
Cantal AOP
Gâteau à l'ananas du chef



Emincé de volaille Label Rouge au jus
Fondue de poireaux frais
Pont L'Eveque AOP
Gâteau noix de coco du chef



Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



VENDREDI

Velouté de légumes du chef
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
BIO
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de boulghour **BIO**
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *