



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**



MARDI

Betteraves en salade  
Gratin de céréales et petits légumes  
(plat complet végétarien)  
Yaourt halloween



Filet de lieu sauce ciboulette  
Petits pois au jus  
Camembert **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte  
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Salade iceberg  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Brocolis **BIO** persillés  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

Accras de poisson  
Sauté de volaille label rouge au curry  
Fondue de poireaux frais  
Crème dessert **BIO**



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



Steack haché au jus  
Pommes noisettes  
Petite tomme **BIO** du Trièves  
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Potage parmentier  
Jambon blanc  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise  
Lasagnes de légumes  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Velouté de légumes du chef  
Croisflette \*  
Fruit **BIO** de saison



Paleron de boeuf VBF sauce tomate  
Purée de courges  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Filet de colin sauce citron  
Riz **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos



Salade coleslaw  
Sauté de Bœuf façon Bourguignon Race  
à viande  
Aligot  
Fruit **BIO** de saison



Omelette nature  
Epinards hachés **BIO**  
Saint nectaire 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 :

- Épluchures 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 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



MARDI

Salade de pépinettes  
Sauté de bœuf 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 bœuf 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



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)



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
- 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 !

