



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

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

### Vourles - 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

Carottes râpées BIO  
Lasagnes au saumon  
Fromage blanc BIO

Céleri râpé frais BIO remoulade  
Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate  
Fruit de saison

Salade de haricots verts BIO  
Parmentier végétal  
Flan chocolat

Taboulé  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Harcots verts BIO persillés  
Yaourt nature

### 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

Pois chiches et légumes couscous  
Semoule BIO  
Verchicors BIO  
Fruit BIO de saison

Filet de colin sauce citron  
Petits pois BIO au jus  
Carré du Trièves BIO  
Compote de pommes BIO du chef

Salade de blé à l'orientale  
Filet de colin sauce citron  
Epinards hachés BIO  
Fruit de saison

Sauté de volaille Label Rouge au caramel  
Riz aux légumes façon wok  
Camembert BIO  
Rocher au coco

• NOUVEL AN CHINOIS

#### Labels :

- 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 !

MERCREDI

Poisson pané  
Chou fleur à la béchamel  
Edam  
Galette des Rois

Sauté de volaille sauce forestière  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Vache qui rit BIO  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Potage crecy  
Tartiflette  
Yaourt aromatisé

Salade de perles  
Boeuf Braisé  
Brocolis BIO à la béchamel  
Fromage blanc nature

#### TARTIFLETTE

JEUDI

Sauté de boeuf aux oignons  
Riz BIO  
Cantal AOP  
Fruit de saison

Velouté de potiron du chef  
Jambon blanc  
Torti BIO  
Fruit BIO de saison

Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne  
Lentilles au jus  
Cantal AOP  
Fruit BIO de saison

Assortiment de Charcuterie \*  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes BIO du chef

• RACLETTE

VENDREDI

Salade verte BIO  
Cordon bleu  
Purée aux 3 légumes  
Galette des Rois

Rôti de boeuf paleron (VBF)  
Carottes BIO persillées  
Fromage blanc nature BIO Local (vrac)  
Gâteau basque

Sauté de boeuf BIO à la provençale  
Purée de courges  
Fromage blanc sucré  
Gâteau du chef aux myrtilles

Velouté de légumes du chef  
Tortellini ricotta épinards sauce verte  
Fruit de saison

•

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS \*



C'est possible !



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

Vourles - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de blé à l'orientale  
Sauté de volaille Label Rouge à la dijonnaise  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Crème vanille (ferme du Chambon)



Tajine de poulet Label Rouge au citron  
**BIO**  
Sémoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Calamar à la romaine  
Carottes **BIO** persillées  
Fruit de saison



MARDI

Stifado de boeuf race à viande  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Pané de blé fromage et épinards  
Petits pois au jus  
Gâteau du chef framboise et speculoos



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Steak haché au jus  
Potatoes  
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Hachis parmentier du chef  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef  
Nugget's de volaille  
Lentilles au jus  
Crème pralinée



Salade verte  
Saucisse de Strasbourg  
Purée de pommes de terre  
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Terrine de poisson  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Riz **BIO** à la tomate  
Compote de pommes **BIO**



Potage crecy  
Brandade de poisson du chef  
Yaourt nature **BIO**



Bolognaise végétale **BIO**  
**BIO**  
Torti **BIO**  
Verchicors  
Fruit de saison



VENDREDI

Carottes râpées **BIO**  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés à la crème  
Crêpe fraîche sucrée



Sauté de Porc **BIO** forestier  
Purée aux 3 légumes  
Livarot AOP  
Compote pomme framboise



Chickenwings  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau au yaourt 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



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 \*