



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** rémoulade
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Fruit de saison



Salade de haricots verts **BIO**
Parmentier végétal
Flan chocolat



Taboulé
Filet de lieu sauce ciboulette
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature



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

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



👑 EPIPHANIE

👑 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



👑 EPIPHANIE

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 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
Semoule **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
Steack 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**
Torti **BIO**
Verchicors
Fruit de saison



EXPRESSION POISSON

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



CHANDELEUR

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

