



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

Vourles s/viande - 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 au saumon
Verchicors **BIO**
Purée de pommes poires **BIO**



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



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

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
Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
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
Curry de poisson à l'indienne
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

Oeufs **BIO** à la béchamel
Pommes noisettes
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Potage parmentier
Oeufs durs **BIO** piperade
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit **BIO** de saison



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



Velouté de légumes du chef
Galette végétale tomate mozzarella
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fruit **BIO** de saison

Nuggets végétal
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
Filet de poisson sauce paprika
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



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

Sous réserve de modifications *



C'est possible !



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

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade verte BIO
Poisson pané
Lentilles au jus
Yaourt nature BIO Local (vrac)



Pavé fromager
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
Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés BIO
Fruit BIO de saison



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



Pois chiches et légumes couscous
Semoule BIO
Camembert BIO
Compote de pommes BIO du chef



MERCREDI

Céleri râpé frais BIO rémoulade
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes BIO
Flan vanille



Oeuf dur mayonnaise
Quenelle à la sauce tomate
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



Omelette nature fraîche
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
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



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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *