



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**



MARDI

Betteraves en salad  
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**  
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 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  
**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 !

