



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Vourles s/viande - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

Du 31 mars au 06 avr.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** persillées
Fruit de saison



Tortillas pomme de terre et oignons
Petits pois et carottes au jus
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Radis nature
Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Carré du Trièves **BIO**
Beurre



MARDI

Carottes râpées fraîches **BIO** aux raisins
Omelette au coulis de tomate
Purée de pommes de terre **BIO**
Camembert **BIO**



Salade iceberg
Calamars à la romaine
Lentilles au jus
Yaourt nature **BIO**



Cubes de poisson sauce à l'oseille
Purée de céleri
Camembert **BIO**
Beignet aux pommes



Salade de riz **BIO**
Croc veggie à la tomate
Chou fleur **BIO** béchamel
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin sauce provençale
Torti **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Pavé fromager
Purée de courges
Gâteau au yaourt du chef



Salade de blé à l'orientale
Tarte au fromage
Brocolis persillés
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson meunière
Ratatouille
Crème dessert chocolat



JEUDI

Filet de poisson sauce corail
Printanière de légumes
Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris)
Gâteau à l'ananas du chef



Salade de pâtes **BIO**
Quenelles sauce blanche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Nuggets végétal
Farfalles à la tomate
Saint nectaire AOP
Gâteau aux haricots rouges du chef



Filet de poisson sauce tomate basilic
Légumes frais pot au feu
Yaourt **BIO** à la vanille
Banane **BIO**



EXPRESSION HARICOT

VENREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Chili sin carne
Riz **BIO**
Crème vanille (ferme du Chambon)



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Fourme d'Ambert AOP
Fruit de saison



Pizza fraîche au fromage
Filet de poisson froid mayonnaise
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Curry de légumes et Pois chiches
Coquillettes **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



TEX MEX

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 !





Vourles s/viande - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature **BIO**



Quenelles **BIO** sauce blanche
Riz **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Roulé au fromage
Petits pois au jus
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Filet de poisson sauce safranée
Haricots verts **BIO** à l'ail
Petit suisse **BIO** aromatisé
Donuts



MERCREDI

Oeufs durs à la piperade
Torti **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de pois chiches à l'italienne
Pavé fromager
Carottes fraîches **BIO** persillées
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Chili sin carne
Riz safrané **BIO**
Verchicors **BIO**
Fruit de saison



Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Filet de lieu sauce citron
Purée de patate douce
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Carré du Trièves **BIO**
Ananas frais



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 !

