



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

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

Vourles s/viande - 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



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 poisson meunière
Epinards hachés BIO
Fruit de saison

Emincé de pois sauce curry
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

Pavé fromager
Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Vache qui rit BIO
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Potage crecy
Omelette nature
Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette
Yaourt aromatisé

Salade de perles
Poisson pané
Brocolis BIO à la béchamel
Fromage blanc nature

JEUDI

Filet de poisson sauce julienne
Riz BIO
Cantal AOP
Fruit de saison

Velouté de potiron du chef
Œuf dur mayonnaise
Torti BIO
Fruit BIO de saison

Pavé fromager
Lentilles au jus
Cantal AOP
Fruit BIO de saison

Galette végétale tomate mozzarella
Pommes vapeur
Fromage à raclette
Compote de pommes BIO du chef

VENDREDI

Salade verte BIO
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Galette des Rois

Quenelle à la sauce tomate
Carottes BIO persillées
Fromage blanc nature BIO Local (vrac)
Gâteau basque

Crêpe aux champignons
Purée de courges
Fromage blanc sucré
Gâteau du chef aux myrtilles

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

INGRÉDIENTS :

- 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)

SOUSS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



C'est possible !



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

Vourles s/viande - 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
Tarte aux légumes
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
Crème vanille (ferme du Chambon)



Tajine de poisson MSC
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

Calamar à la romaine
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
Tarte au fromage
Potatoes
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef
Poisson pané
Lentilles au jus
Crème pralinée



Salade verte
Omelette **BIO** à la sauce tomate
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



VENDREDI

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



Oeufs durs **BIO** piperade
Purée aux 3 légumes
Livarot AOP
Compote pomme framboise



Filet de poisson meunière
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



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 *