



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Vernaison s/porc - Déjeuner

	Du 04 mars au 10 mars	Du 11 mars au 17 mars	Du 18 mars au 24 mars	Du 25 mars au 31 mars
LUNDI	<p>Maïs <b>BIO</b> en salade Nuggets végétal Haricots verts persillés Fruit de saison</p>	<p>Salade de pommes de terre Sauté de boeuf aux oignons Carottes fraîches <b>BIO</b> à la crème Compote pomme framboise</p>	<p>Macédoine mayonnaise Boulettes de blé façon thaï Farfalles à la tomate Fromage blanc nature <b>BIO</b> Local (vrac)</p>	<p>Radis émincés en salade Emincé de volaille à la crème Pommes de terre rissolées Compote de pommes <b>BIO</b> Sauce dips</p>
MARDI	<p>Saucisse de volaille <b>BIO</b> au jus Purée de pommes de terre <b>BIO</b> Brie Compote de pommes <b>BIO</b></p>	<p>Salade iceberg Calamar à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature</p>	<p>Quenelles aux olives Purée de panais Camembert <b>BIO</b> Banane</p>	<p>Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts <b>BIO</b> persillés Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé</p>
MERCREDI	<p>Betteraves <b>BIO</b> en salade Sauté de boeuf sauce tomate Pâtes Spirales Yaourt de la ferme du Chambon</p>	<p>Chou blanc <b>BIO</b> mayonnaise Tortellini ricotta épinards sauce verte Gâteau au yaourt du chef</p>	<p>Salade de blé à l'orientale Paupiette de veau au jus Choux fleur basquaise Yaourt de la ferme du Chambon</p>	<p>Taboulé <b>BIO</b> du chef Filet de poisson meunière Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Crème dessert chocolat</p>
JEUDI	<p>Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Barre bretonne</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b> Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille</p>	<p>Salade verte <b>BIO</b> Paëlla Poulet (riz paëlla aux fruits de mer) Crème dessert (ferme du Chambon)</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Boulettes d'agneau sauce tomate Flageolets au jus Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat</p>
VENDREDI	<p>Soupe à l'orientale Emincé de volaille à la mexicaine et sa galette Galette tortilla de blé Crème dessert (ferme du Chambon)</p>	<p>Pois chiches et légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Bleu d'Auvergne Fruit de saison</p>	<p>Filet de colin sauce citron Carottes <b>BIO</b> persillées Crème anglaise Brownie (individuel)</p>	<p>Bolognaise végétale <b>BIO</b> Coquillettes <b>BIO</b> Cantal AOP Fruit <b>BIO</b> de saison</p>

**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 !**





Vernaison s/porc - Déjeuner

Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
 Quenelles **BIO** sauce blanche  
 Epinards hachés **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
 Rigolo au fromage  
 Petits pois au jus  
 Crème dessert (ferme du Chambon)



Filet de poisson en aioli  
 et ses légumes  
 Fromage blanc sucré  
 Muffin au chocolat



MERCREDI

Aiguillettes de poulet sauce curry  
 Purée de pommes de terre **BIO**  
 Tartare ail et fines herbes  
 Fruit de saison



Salade de pois chiches à l'italienne  
 Sauté de bœuf façon bourguignon  
 Carottes **BIO** persillées  
 Crème pralinée



JEUDI

Lasagnes bolognaise  
 Verchicors **BIO**  
 Cocktail de fruits sans sucre



Blanquette de volaille  
 Haricots verts persillés  
 Yaourt nature **BIO**  
 Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Salade de perles Alpina Savoie  
 Poisson pané  
 Navets frais et Pommes de terre  
 Béchamel  
 Ananas frais



Tortellini ricotta épinards sauce tomate  
 et râpé  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote de pommes bananes



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 !

