



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

Vernaison s/viande - 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

Maïs **BIO** en salade
Nuggets végétal
Haricots verts persillés
Fruit de saison



Salade de pommes de terre
Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches **BIO** à la crème
Compote pomme framboise



Macédoine mayonnaise
Boulettes de blé façon thaï
Farfalles à la tomate
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)



Radis émincés en salade
Nuggets végétal
Pommes de terre rissolées
Compote de pommes **BIO**
Sauce dips



MARDI

Omelette au coulis de tomate
Purée de pommes de terre **BIO**
Brie
Compote de pommes **BIO**



Salade iceberg
Calamar à la romaine
Lentilles au jus
Yaourt nature



Quenelles aux olives
Purée de panais
Camembert **BIO**
Banane



Maïs en salade
Crêpe au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Filet de colin sauce provençale
Pâtes Spirales
Yaourt de la ferme du Chambon



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Tortellini ricotta épinards sauce verte
Gâteau au yaourt du chef



Salade de blé à l'orientale
Tarte au fromage
Choux fleur basquaise
Yaourt de la ferme du Chambon



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson meunière
Poêlée de légumes frais (carottes, panais)
Crème dessert chocolat



JEUDI

Filet de poisson sauce corail
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Petit suisse **BIO** aromatisé
Barre bretonne



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



Salade verte **BIO**
Paëlla poisson et fruits de mer
Crème dessert (ferme du Chambon)



Carottes râpées vinaigrette
Filet de poisson sauce tomate basilic
Flageolets au jus
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



VENDREDI

Soupe à l'orientale
Chili sin carne
Galette tortilla de blé
Crème dessert (ferme du Chambon)



Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Bleu d'Auvergne
Fruit de saison



Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Crème anglaise
Brownie (individuel)



Bolognaise végétale **BIO**
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Fruit **BIO** 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



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/viande - 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

Oeufs durs à la piperade
 Purée de pommes de terre **BIO**
 Tartare ail et fines herbes
 Fruit de saison



Salade de pois chiches à l'italienne
 Pavé fromager
 Carottes **BIO** persillées
 Crème pralinée



JEUDI

Lasagnes ricotta épinards
 Verchicors **BIO**
 Cocktail de fruits sans sucre



Omelette nature
 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 !

