



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 26 MAI 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

Salade de haricots beurre
Tortellini ricotta épinards sauce tomate
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Salade de riz **BIO**
Calamar à la romaine
Julienne de légumes
Emmental
Fruit **BIO** de saison

Tomate à la croque
Club fromager
Chips
Fruit de saison
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Salade de tomates **BIO**
Saucisse de Toulouse *
Lentilles mijotées aux oignons
Bûche du pilat
Compote de pommes **BIO**

Salade verte **BIO**
Jambon blanc
Purée de pommes de terre
Petit suisse aromatisé
Crème au Caramel

Oeuf dur mayonnaise
Beignet de salsifis
Ratatouille du chef
Coulommiers
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Rigolo au fromage
Haricots verts persillés
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Semoule **BIO**
Camembert
Crème à la vanille

Radis sauce fromage blanc ciboulette échalotes
Filet de poisson sauce crème
Riz aux petits légumes
Plateau de fromages
Tropézienne

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf à la provençale
Pommes de terre rissolées
Saint paulin
Compote pomme abricot

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Omelette **BIO**
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Fromage fondu le carré
Eclair au chocolat

Salade verte **BIO**
Lasagnes bolognaise
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Pâté de campagne *
Poisson meunière
Epinards **BIO** à la crème
Saint nectaire AOP
Fruit de saison

VENREDI

Salade coleslaw **BIO**
Cheesburger
Frites
Philadelphia
Cookies du chef

Salade de pâtes **BIO**
Colombo de volaille
Courgettes fraîches à la provençale
Crème anglaise
Gâteau au chocolat 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 !





Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

	Du 27 mai au 02 juin	Du 03 juin au 09 juin	Du 10 juin au 16 juin	Du 17 juin au 23 juin
LUNDI	Salade de chou chinois sauce sucrée salée Jambon blanc Purée de pommes de terre Gouda Compote de pommes BIO	Concombre à la ciboulette Estouffade de boeuf à la niçoise Semoule BIO Cancoillotte nature IGP Compote pomme framboise	Melon Nugget's de volaille Frites Fromage fondu le carré Crème pralinée	Taboulé BIO du chef Boulettes d'agneau sauce abricot Petits pois et carottes au jus Fruit de saison
MARDI	Radis et beurre Boulettes de boeuf sauce indienne Torti BIO Tomme blanche Flan vanille	Gaspacho du chef Oeuf BIO mayonnaise Salade de pommes de terre Yaourt nature BIO Fruit de saison	Tomate à la croque Poisson meunière Gratin d'aubergines fraiche et pommes de terre Saint paulin BIO Fruit de saison	Pastèque Dahl de lentilles et carottes à la crème Chanteneige BIO Flan vanille nappé caramel
MERCREDI	Salade de lentilles Aiguillettes de poulet au thym Carottes fraîches aux petits oignons Bûche du pilat Fruit BIO de saison	Carottes râpées BIO CARRY de porc * Epinards hachés à la crème Petit suisse sucré Beignet aux pommes	Concombres frais BIO ciboulette Couscous poulet merguez Semoule BIO Plateau de fromages Fraises et Chantilly	Salade de pommes de terre Sauté de volaille au paprika Courgettes fraîches à la béchamel Camembert Fruit BIO de saison
JEUDI	Salade de pommes de terre Filet de poisson pané et citron Haricots verts BIO à l'ail Tartare Cernoix Gâteau du chef aux pommes	Pastèque Macaroni BIO à la bolognaise Emmental râpé Crème au chocolat	Macédoine mayonnaise Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) PG Riz créole Saint nectaire AOP Fruit BIO de saison	Salade verte BIO Poisson à l'aioli Salade niçoise Tarte au flan
VENREDI	Salade de tomates BIO Chili végétarien Riz BIO Fromage blanc BIO d'Adèle Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce curry Ratatouille du chef Tartare nature Fruit de saison	Carottes râpées BIO Rôti de volaille froid Salade de pâtes Fromage blanc BIO d'Adèle Palets pur beurre "Mistral"	Concombre à la ciboulette Riz créole Emmental BIO Crème à la vanille

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 !



Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Terrine de légumes
Aiguillettes de poulet sauce curry
Ratatouille du chef
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Pizza au fromage
Salade verte
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre
Moules à la crème
Frites
Vache qui rit **BIO**
Compote de pomme cassis



Salade de haricots verts **BIO**
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme grise d'Auvergne
Compote



MERCREDI

Melon
Macaroni **BIO** à la carbonara
Emmental râpé
Flan vanille nappé caramel



Concombres frais **BIO** ciboulette
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Brie
Crème au Caramel



JEUDI

Salade de tomates au basilic
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO**
Petit suisse sucré
Ananas frais



Macédoine mayonnaise
Raviolis cuit
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque



VENDR EDI

Betteraves en salade
Pavé fromager
Carottes vichy
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Tomate à la croque
Hot dog
Chips
Petit Filou tubes
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



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 !

