



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024 |

Menu grands Egalim - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	<p>Carottes râpées fraîches Steack haché au jus Purée de pommes de terre Tartare ail et fines herbes Compote de pommes <b>BIO</b></p>	<p>Salade de perles Filet de colin sauce citron Ratatouille du chef Yaourt nature <b>BIO</b> Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Taboulé <b>BIO</b> du chef Emincé de volaille sauce curry Gratin de brocolis <b>BIO</b> Petit suisse aromatisé Fruit de saison</p>	<p>Salade de blé à l'orientale Quenelles <b>BIO</b> en Gratin Epinards <b>BIO</b> et croûtons Brie Compote de pêches</p>
MARDI	<p>Concombre à la ciboulette Jambon blanc Coquillettes <b>BIO</b> Petit suisse aromatisé Fruit de saison</p>	<p>Salade de tomates fraîches ciboulette Omelette <b>BIO</b> du chef Petits pois <b>BIO</b> au jus Comté AOP Compote pomme framboise</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b> Filet de colin sauce citron Carottes fraîches <b>BIO</b> vichy Mimolette Purée de pommes coings</p>	<p>Salade de haricots verts Filet de colin sauce tomate Purée de pommes de terre Fromage blanc <b>BIO</b> d'Adèle Fruit de saison</p>
MERCREDI	<p>Salade de riz <b>BIO</b> Filet de poisson sauce crème Haricots verts <b>BIO</b> persillés Pont L'Eveque AOP Fruit de saison</p>	<p>Pastèque Rôti de volaille à la moutarde à la moutarde Fallot Boulghour <b>BIO</b> Camembert Fruit de saison</p>	<p>Courgettes râpée et dés de tomates Sauté de bœuf sauce paprika Pommes boulangères Tomme blanche Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de tomates <b>BIO</b> Filet de poulet sauce curry Lentilles mijotées aux oignons Cantal AOP Compote de pommes citron du chef</p>
JEUDI	<p>Melon Tajine de volaille aux 4 épices Semoule <b>BIO</b> Cancoillotte nature IGP Compote de pommes du chef</p>	<p>Carottes râpées <b>BIO</b> de la légumerie de Dijon Macaroni <b>BIO</b> à la carbonara Chanteneige Compote de pommes du chef à la cannelle</p>	<p>Salade de pomme de terre Tarte à la tomate chèvre basilic du chef Salade verte (accompagnement) Yaourt nature <b>BIO</b> Compote de poires fleur d'oranger du chef</p>	<p>Salade de haricots blancs Rôti de porc au romarin Ratatouille du chef Vache qui rit <b>BIO</b> Compote de pommes du chef</p>
VENREDI	<p>Salade de pomme de terre <b>BIO</b> Quenelles <b>BIO</b> sauce aurore Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental Compote pommes abricot vanille du chef</p>	<p>Salade de blé Sauté de veau sauce forestière Fondue de poireaux Fromage blanc <b>BIO</b> d'Adèle Compote de pommes fleur d'oranger du chef</p>	<p>Salade coleslaw <b>BIO</b> Chili con carne Riz pour le chili Tartare Cernoix Fruit de saison</p>	<p>Betteraves <b>BIO</b> en salade Sauté de boeuf bourguignon Torti <b>BIO</b> Milkshake 100% Côte d'Or du chef Fruit 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
- Épices 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 grands Egalim - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Macédoine vinaigrette  
Sauté de veau au jus  
Semoule **BIO**  
Saint paulin  
Fruit de saison



Velouté de potiron  
Lasagnes bolognaise  
Morbier AOP  
Compote pomme ananas



Salade de blé à l'orientale  
Quenelles sauce nantua  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de pomme de terre au thon  
Aiguillettes de poulet aux olives  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison



Céleri sauce fromage blanc  
Filet de colin sauce échalote  
Purée de pommes de terre  
Vache picon  
Compote pomme abricot



Céleri râpé **BIO** vinaigrette  
Sauté de porc sauce miel et sésame  
Riz 3 couleurs  
Vache picon  
Compote de poires



MERCREDI

Salade de riz **BIO**  
Sauté de boeuf aux oignons  
Poêlée bretonne  
Chanteneige **BIO**  
Compote de pommes du chef à la cannelle



Salade de tomates au basilic  
Rôti de porc sauce barbecue  
Epinards **BIO** à la crème  
Fromage blanc nature  
Fruit de saison



Taboulé d'épeautre du chef  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Carottes vichy  
Brie  
Fruit de saison



JEUDI

Velouté de courgettes fraîche **BIO**  
Tortellini ricotta épinards sauce tomate  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO**  
Sauté de volaille au jus  
Flageolets à l'ail  
Bûche du pilat  
Fruit **BIO** de saison

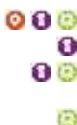


Cake courge fromage graine de courges du chef  
Filet de colin sauce tomate  
Petits pois et carottes au jus  
Yaourt aromatisé  
Compote de pommes du chef



VENREDI

Chou blanc **BIO** vinaigrette  
Filet de colin MSC sauce forestière  
Boulghour **BIO**  
Bûchette mélangée  
Compote de pommes **BIO**



Salade de pâtes **BIO**  
Omelette nature  
Haricots verts **BIO** persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Compote pomme menthe du chef



Betteraves vinaigrette  
Steack haché au jus  
Boulghour  
Rondelé nature  
Compote de poires fleur d'oranger 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 !

