



MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Goûter 3 composantes - Goûter

	Du 01 sept. au 07 sept.	Du 08 sept. au 14 sept.	Du 15 sept. au 21 sept.	Du 22 sept. au 28 sept.
LUNDI	Yaourt aromatisé Fruit de saison Madeleine	Vache qui rit Compote de pêches Pain	Vache qui rit Compote de poires Pain	Yaourt aux fruits Compote pomme banane Madeleine
MARDI	P'tit cottentin nature Compote de pommes Pain	Barre de chocolat Fruit de saison Brioche nature	Yaourt nature sucré Fruit de saison Madeleine	Fraidou Compote de pommes Pain
MERCREDI	Compote pomme ananas Céréales Lait 1/2 écrémé	Fromage blanc nature Fruit Madeleine	Lait et chocolat en poudre Compote pomme fraise Petit beurre	Petit suisse aromatisé Fruit de saison Boudoirs
JEUDI	Petit suisse nature Barre bretonne Fruit de saison	Yaourt nature Clafoutis du chef aux fruits rouges Compote de pommes	Petit suisse nature Fruit de saison Boudoirs	Fromage blanc nature Fruit de saison Petit beurre
VENDREDI	Fromage blanc nature Fruit de saison Petit beurre	Petit suisse nature Gâteau du chef aux myrtilles Fruit de saison	Fromage blanc aromatisé Gâteau du chef aux myrtilles Compote pommes abricots (individuelle)	Milkshake "100% Côte d'Or" du chef Compote pomme cassis Brioche nature Miel

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 :

- Épluchures 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Goûter 3 composantes - Goûter

Du 29 sept. au 05 oct. | Du 06 oct. au 12 oct. | Du 13 oct. au 19 oct.

	Du 29 sept. au 05 oct.	Du 06 oct. au 12 oct.	Du 13 oct. au 19 oct.
LUNDI	Yaourt nature Compote de pommes Madeleine	Fromage blanc nature Fruit de saison Margotine noisette cacao "Mistral" 	Fruit de saison Brioche nature Yaourt nature
MARDI	Petit suisse nature Compote de pêches Margotine noisette cacao "Mistral" 	Yaourt nature Fruit de saison Madeleine	Petit suisse nature Barre de céréale aux fruits rouges Compote pomme framboise
MERCREDI	Fromage blanc nature Barre bretonne Fruit de saison	Verre de lait et sirop Gâteau du chef à la fleur d'oranger 	Fromage blanc aromatisé Fruit de saison Galette Saint Michel x2
JEUDI	Cancoillotte nature IGP  Compote de poires Pain	Yaourt nature Compote de pommes du chef  Petit beurre	Yaourt nature Gâteau au chocolat du chef  Compote de coing (ind)
VENDREDI	Fruit de saison Céréales au chocolat Lait 1/2 écrémé	Fraidou Fruit de saison Pain	Yaourt nature Compote pomme fraise Petit beurre

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 :

- Épluchures 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS