

MENUS '4 SAISONS' | DU 20 OCTOBRE 2025 AU 2 NOVEMBRE 2025 |

Goûter 3 composantes - Goûter

Du 20 oct. au 26 oct.

Du 27 oct. au 02 nov.

LUNDI

Yaourt nature
Compote pomme menthe du chef
Petit beurre



Yaourt nature
Fruit de saison
Carré fourré aux fruits

MARDI

Fromage blanc nature
Fruit de saison
Carré fourré aux fruits



Gâteau du chef au citron
Compote pomme framboise
Lait 1/2 écrémé

MERCREDI

Yaourt nature
Gâteau du chef au citron
Fruit de saison



Petit suisse nature
Compote pomme cassis
Petit beurre

JEUDI

Petit suisse aromatisé
Compote de poires
Galette Saint Michel x2



Barre de chocolat
Brioche
Fruit de saison

VENREDI

Fromage blanc nature
Gâteau du chef aux pépites de chocolat
Fruit de saison



Fromage blanc nature
Compote pomme banane
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