

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

Menu mixé 2 composantes leg/comp - Déjeuner

Du 20 oct. au 26 oct.

Du 27 oct. au 02 nov.

LUNDI

Purée de carottes
Compote de pêches



Purée dubarry
Compote pomme pêche



MARDI

Purée de brocolis
Compote du chef pomme cerise



Purée florentine
Compote pomme abricot



MERCREDI

Purée de haricots verts
Compote pomme framboise



Purée de petits pois
Compote de pommes



JEUDI

Purée de navets
Compote de pommes du chef à la cannelle



Purée de céleri
Compote de pommes du chef à la cannelle



VENREDI

Purée de potiron
Compote de pommes du chef



Purée de potiron
Compote pomme orange du chef



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 !

