

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Menu mixé 2 composantes leg/comp - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Purée de courgettes Compote de poires	Purée de brocolis Compote de pommes	Purée dubarry Compote pomme ananas	Purée dubarry Purée de pommes coings
MARDI	Purée de potiron Compote pomme fraise		Purée de brocolis Compote de pommes	Purée de carottes Purée pomme pruneau sans sucre
MERCREDI	Haricots verts BIO à l'ail Compote de pommes fleur d'oranger du chef	Purée florentine Compote de poire	Purée de potiron Compote pomme banane	Purée florentine Compote de pêches
JEUDI	Purée de carottes Purée pomme pruneau sans sucre	Purée de carottes Compote pomme menthe du chef	Purée de haricots verts Compote de pommes du chef	Purée de haricots verts Compote pomme menthe du chef
VENDREDI	Purée dubarry Compote de pommes du chef	Purée de petits pois Compote de pommes citron du chef	Purée de carottes Compote pomme abricot	Purée de céleri Compote de pommes 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 :

- 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Menu mixé 2 composantes leg/comp - Déjeuner

Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.

LUNDI

Purée de navets
Compote pomme banane

Purée de haricots verts
Compote de pommes

Purée de potiron
Compote pomme abricot

MARDI

Purée d'haricots beurre
Compote de poires

Purée de carottes
Compote pomme fraise

Purée de carottes
Purée pomme pruneau sans sucre

MERCREDI

Purée de brocolis
Compote pomme pêche

Purée de petits pois
Compote de pommes citron du chef

Purée de brocolis
Compote pommes cassis du chef

JEUDI

Purée de potiron
Purée de pommes coings

Purée florentine
Compote pomme framboise

Purée de céleri
Compote de pommes

VENREDI

Purée de carottes
Compote pommes cassis du chef

Purée dubarry
Compote de poires fleur d'oranger du chef

Purée de patate douce
Compote pomme framboise

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