

MENUS '4 SAISONS' | DU 12 JANVIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Goûter (compote) - Goûter

	Du 12 janv. au 18 janv.	Du 19 janv. au 25 janv.	Du 26 janv. au 01 févr.	Du 02 févr. au 08 févr.
LUNDI	Compote de poires	Compote de pommes	Compote de poires	Compote de pommes
MARDI	Compote pomme banane	Purée pomme pruneau sans sucre	Compote de pommes	Compote pomme banane
MERCREDI	Compote pomme ananas	Compote pomme framboise	Compote pomme fraise	Compote pomme framboise
JEUDI	Compote de pêches	Compote pomme cassis	Compote pomme cassis	Compote pomme ananas
VENDREDI	Compote de pommes	Compote pomme banane	Compote pomme abricot	Compote pomme cassis

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 !

