

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



Ingédients :

- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices 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

 LOCAL

 DU CHEF

 LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS