

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

Menu mixé 3 composantes v/leg/comp - Déjeuner

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

Haché fin de poisson
Purée de navets
Compote de pommes



Haché fin de volaille
Purée de brocolis
Compote pomme fraise



Haché fin de poisson
Purée florentine
Compote de pêches



Haché fin de volaille
Purée d'haricots beurre
Compote de pêches



MARDI

Haché fin de volaille
Purée de céleri
Compote pomme framboise

Haché fin de poisson
Purée de chou romanesco
Compote de pommes



Haché fin de boeuf
Purée d'haricots
Compote pomme framboise



Haché fin de poisson
Purée de carottes
Compote pomme banane



MERCREDI

Haché fin de boeuf
Purée de potiron
Compote pomme abricot



Haché fin de volaille
Purée de carottes
Compote de poires



Haché fin de boeuf
Purée de haricots verts
Compote pomme ananas



Haché fin de volaille
Purée de brocolis
Compote de poires



JEUDI

Haché fin de poisson
Purée de carottes
Compote pommes myrtilles du chef



Haché fin de boeuf
Purée florentine
Compote pomme menthe du chef



Haché fin de volaille
Purée de navets
Compote de pommes du chef à la cannelle



Haché fin de boeuf
Purée de céleri
Compote pomme fruits rouges du chef



VENREDI

Haché fin de volaille
Purée de haricots verts
Compote de pommes du chef



Haché fin de volaille
Purée de navets
Compote de pommes fleur d'oranger du chef



Haché fin de volaille
Purée de carottes
Compote de pommes et speculoos



Haché fin de boeuf
Purée d'haricots
Compote de pommes 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS