

MENUS '4 SAISONS' | DU 9 FÉVRIER 2026 AU 22 FÉVRIER 2026 |

Goûter (laitage et compote) - Goûter

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Fromage blanc nature
Compote pomme abricot

Yaourt nature
Compote pomme fraise

MARDI

Yaourt nature
Compote pomme framboise

Petit suisse nature
Compote de pommes

MERCREDI

Petit suisse nature
Compote pomme ananas

Fromage blanc nature
Purée pomme pruneau sans sucre

JEUDI

Yaourt nature
Compote de pommes

Yaourt nature
Compote de pêches



VENDREDI

Fromage blanc nature
Compote pomme cassis

Petit suisse nature
Compote maison de pomme banane



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