

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

Goûter 3 composantes - Goûter

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Fromage blanc nature
Fruit
Petit beurre

Yaourt nature
Compote pomme fraise
Galette Saint Michel x2

MARDI

Yaourt nature
Compote pomme framboise
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

Petit suisse sucré
Fruit
Sablés de Retz

MERCREDI

Petit suisse aromatisé
Fruit
Galette Saint Michel x2

Fromage blanc nature
Gâteau du chef aux pépites de chocolat
Fruit de saison

JEUDI

Gouda
Fruit
Pain

Yaourt nature
Fruit
Madeleine

VENREDI

Fromage blanc nature
Compote pomme cassis
Boudoirs

Barre de chocolat
Brioche
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