

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

Menu mixé 3 composantes v/leg/lait - Déjeuner

Du 09 févr. au 15 févr.

Du 16 févr. au 22 févr.

LUNDI

Haché fin de volaille
Purée de carottes
Yaourt nature



Haché fin de volaille
Purée de navets
Fromage blanc nature

MARDI

Haché fin de boeuf
Purée de potiron
Fromage blanc nature



Haché fin de poisson
Purée de carottes
Petit suisse nature



MERCREDI

Haché fin de volaille
Purée d'haricots beurre
Petit suisse nature



Haché fin de boeuf
Purée de potiron
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Haché fin de boeuf
Purée dubarry
Yaourt **BIO** d'Adelle



Haché fin de poisson
Purée de céleri
Yaourt nature



VENREDI

Haché fin de poisson
Purée de courgettes
Yaourt nature



Haché fin de volaille
Purée de haricots verts
Fromage blanc **BIO** d'Adèle



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



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS