

MENUS '4 SAISONS' | DU 23 FÉVRIER 2026 AU 22 MARS 2026 |

Goûter (laitage et compote) - Goûter

Du 23 févr. au 01 mars

Du 02 mars au 08 mars

Du 09 mars au 15 mars

Du 16 mars au 22 mars

LUNDI

Petit suisse nature
Compote pomme fraise (individuelle)

Fromage blanc nature
Compote pomme abricot

Petit suisse nature
Compote pomme ananas

Fromage blanc nature
Compote pomme framboise

MARDI

Fromage blanc nature
Compote de pêches



Yaourt nature
Compote pomme banane

Fromage blanc nature
Purée de pommes coings

Petit suisse nature
Compote pomme banane

MERCREDI

Yaourt nature
Compote de poires

Fromage blanc nature
Compote de pêches



Yaourt nature
Compote de poires

Yaourt nature
Compote pomme fraise

JEUDI

Petit suisse nature
Compote pomme cassis

Yaourt nature
Compote pomme fraise

Petit suisse nature
Compote pomme framboise

Fromage blanc nature
Compote pomme abricot

VENREDI

Fromage blanc nature
Compote pomme banane

Petit suisse nature
Compote pomme cassis

Yaourt nature
Compote pomme fraise

Yaourt nature
Compote de pêches

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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 23 MARS 2026 AU 5 AVRIL 2026 |

Goûter (laitage et compote) - Goûter

Du 23 mars au 29 mars

Du 30 mars au 05 avr.

LUNDI

Fromage blanc nature
Compote pomme cassis

Fromage blanc nature
Compote pomme abricot

MARDI

Yaourt nature
Compote de poires

Petit suisse nature
Compote pomme fraise

MERCREDI

Fromage blanc nature
Compote de pêches

Yaourt nature
Compote de pêches

JEUDI

Yaourt nature
Compote pomme fraise

Fromage blanc nature
Compote pomme ananas

VENREDI

Petit suisse nature
Compote pomme framboise

Petit suisse nature
Compote de poires

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