

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 AOÛT 2026 AU 30 AOÛT 2026 |

Goûter 3 composantes - Goûter

Du 03 août au 09 août

Du 10 août au 16 août

Du 17 août au 23 août

Du 24 août au 30 août

LUNDI

Fromage blanc nature
Compote pomme abricot
Pain et confiture

Fromage blanc nature
Fruit
Petit cake au chocolat

MARDI

Yaourt nature
Compote pommes cassis
Clafoutis du chef aux pommes

Petit suisse aromatisé
Fruit de saison
Petit beurre

MERCREDI

Petit suisse nature
Fruit
Petits beurres

Yaourt aromatisé
Purée de pommes coings
Boudoirs

JEUDI

Fromage blanc nature
Compote de pêches
Madeleine

Fromage blanc nature
Fruit de saison
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

VENDREDI

Fruit
Pain et vache picon

Yaourt nature
Fruit de saison
Sablés de Retz

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 !

