



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 26 MAI 2024 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

Salade de haricots beurre
Tortellini ricotta épinards sauce tomate
Yaourt aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Salade de riz **BIO**
Calamar à la romaine
Julienne de légumes
Emmental
Fruit **BIO** de saison

Tomate à la croque
Club fromager
Chips
Fruit de saison
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Salade de tomates **BIO**
Saucisse de Toulouse *
Lentilles mijotées aux oignons
Bûche du pilat
Compote de pommes **BIO**

Salade verte **BIO**
Jambon blanc
Purée de pommes de terre
Petit suisse aromatisé
Crème au Caramel

Oeuf dur mayonnaise
Beignet de salsifis
Ratatouille du chef
Coulommiers
Fruit **BIO** de saison

Betteraves **BIO** en salade
Rigolo au fromage
Haricots verts persillés
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Semoule **BIO**
Camembert
Crème à la vanille

Crème au Caramel

Crêpe au fromage
Filet de poisson sauce crème
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Purée pomme fraise

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf à la provençale
Pommes de terre rissolées
Saint paulin
Compote pomme abricot

JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Omelette **BIO**
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Fromage fondu le carré
Eclair au chocolat

Crème au Caramel

Salade verte **BIO**
Lasagnes bolognaise
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Pâté de campagne *
Poisson meunière
Epinards **BIO** à la crème
Saint nectaire AOP
Fruit de saison

VENDREDI

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

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 :

- 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 !



MENUS '4 SAISONS' | DU 27 MAI 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Salade de chou chinois sauce sucrée salée
Jambon blanc
Purée de pommes de terre
Gouda
Compote de pommes **BIO**



Concombre à la ciboulette
Estouffade de boeuf à la niçoise
Semoule **BIO**
Cancoillotte nature IGP
Compote pomme framboise



Melon
Nugget's de volaille
Frites
Fromage fondu le carré
Crème pralinée



Taboulé **BIO** du chef
Boulettes d'agneau sauce abricot
Petits pois et carottes au jus
Yaourt nature
Fruit de saison

MARDI

Radis et beurre
Boulettes de boeuf sauce indienne
Torti **BIO**
Tomme blanche
Flan vanille



Gaspacho du chef
Oeuf **BIO** mayonnaise
Salade de pommes de terre
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Tomate à la croque
Poisson meunière
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Saint paulin **BIO**
Fruit de saison



Pastèque
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Chanteneige **BIO**
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Salade de lentilles
Aiguillettes de poulet au thym
Carottes fraîches aux petits oignons
Bûche du pilat
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO**
Carry de porc *
Epinards hachés à la crème
Petit suisse sucré
Beignet aux pommes



Concombres frais **BIO** ciboulette
Quenelles **BIO** en Gratin
Semoule **BIO**
Morbier
Compote pommes cassis du chef



Salade de pommes de terre
Sauté de volaille au paprika
Courgettes fraîches à la béchamel
Camembert
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Salade de pommes de terre
Filet de poisson pané et citron
Haricots verts **BIO** à l'ail
Tartare Cernoix
Gâteau du chef aux pommes



Pastèque
Macaroni **BIO** à la bolognaise
Emmental râpé
Crème au chocolat



Macédoine mayonnaise
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) PG
Riz créole
Saint nectaire AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Poisson à l'aioli
Salade niçoise
Petit suisse sucré
Tarte au flan

VENDREDI

Salade de tomates **BIO**
Chili végétarien
Riz **BIO**
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
Filet de colin sauce curry
Ratatouille du chef
Tartare nature
Fruit de saison



Carottes râpées **BIO**
Rôti de volaille froid
Salade de pâtes
Fromage blanc **BIO** d'Adèle
Palets pur beurre "Mistral"



Concombre à la ciboulette
Chipolatas au jus
Riz créole
Emmental **BIO**
Crème à la vanille

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 :

- 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 24 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Terrine de légumes
Aiguillettes de poulet sauce curry
Ratatouille du chef
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Pizza au fromage
Salade de haricots verts
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre
Moules à la crème
Frites
Vache qui rit **BIO**
Compote de pomme cassis



Salade verte **BIO**
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme grise d'Auvergne
Compote



MERCREDI

Melon
Macaroni **BIO** à la carbonara
Emmental râpé
Flan vanille nappé caramel



Concombres frais **BIO** ciboulette
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Brie
Crème au Caramel



JEUDI

Salade de tomates au basilic
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO**
Petit suisse sucré
Ananas frais



Macédoine mayonnaise
Raviolis cuit
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque



VENDREDI

Betteraves en salade
Pavé fromager
Carottes vichy
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Tomate à la croque
Hot dog
Chips
Petit Filou tubes
Madeleine coquille pur beurre "Mistral"



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 :

- 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 !

