



Goûter 3 composantes - Goûter

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

LUNDI

Yaourt nature
Compote pomme menthe du chef
Petit beurre



Yaourt nature
Fruit de saison
Carré fourré aux fruits

MARDI

Fromage blanc nature
Fruit de saison
Carré fourré aux fruits



Lait (indiv)
Gâteau au citron du chef
Compote pomme framboise

MERCREDI

Yaourt nature
Gâteau au citron du chef
Fruit de saison goûter



Petit suisse sucré
Compote de pomme cassis
Petit beurre

JEUDI

Petit suisse aromatisé
Compote de poires
Galette Saint Michel x2



Barre de chocolat
Fruit de saison
Brioche nature

VENDREDI

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



RECETTE ANTI-GASPIS'

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 !

