



MENUS '4 SAISONS' | DU 21 OCTOBRE 2024 AU 03 NOVEMBRE 2024

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

	Du 21 oct. au 27 oct.	Du 28 oct. au 03 nov.
LUNDI	Salade de pâtes BIO Boulettes de boeuf sauce indienne Carottes sautées aux oignons Petit suisse sucré Fruit de saison	Céleri râpé frais BIO rémoulade Sauté de porc aux olives Boulghour Saint nectaire AOP Compote pomme pêche
MARDI	Salade de brocolis nature Blanquette de volaille Semoule Gouda Compote pomme fraise	Carottes râpées BIO Tortellini ricotta épinards sauce tomate Petit suisse BIO aromatisé Gâteau au citron du chef
MERCREDI	Salade coleslaw BIO Omelette au fromage Haricots verts à l'ail Rondelé aux Noix Flan chocolat	Salade de betteraves à l'échalote Filet de colin sauce oseille Riz créole Fromage blanc BIO d'Adèle Fruit de saison
JEUDI	Velouté de légumes BIO Parmentier de patate douce du chef Chanteneige Fruit de saison	Velouté de potiron Nugget's de volaille Potatoes et ketchup Vache qui rit BIO Yaourt halloween
VENDREDI	Salade verte et croûtons Filet de poisson sauce crème Gratin de courges Yaourt BIO à la vanille Gâteau aux pépites de chocolat du chef	

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, curcun, herbes, etc.
- Sel

Préparation :

- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



MENUS '4 SAISONS' | DU 21 OCTOBRE 2024 AU 03 NOVEMBRE 2024 |

Goûter 2C Gevrey - Goûter

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

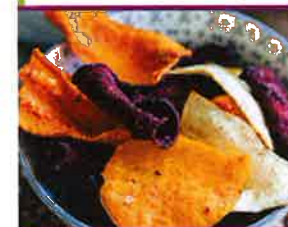
LUNDI	Compote pomme menthe du chef Petit beurre	Yaourt nature Carré fourré aux fruits
MARDI	Fromage blanc nature Gaufre liegeoise	Céréales Lait 1/2 écrémé
MERCREDI	Gâteau au citron du chef Fruit de saison goûter	Compote de pomme cassis Granola
JEUDI	Petit suisse aromatisé Galette Saint Michel x2	Barre de chocolat Brioche nature
VENDREDI	Emmental Fruit de saison Pain	

RÉCETTE 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 !

