



Menu mixé 3 composantes v/leg/comp - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

LUNDI

Haché fin de boeuf  
Purée de carottes  
Compote de pêches



Haché fin de boeuf  
Purée dubarry  
Compote pomme pêche



MARDI

Haché fin de volaille  
Purée de brocolis  
Compote pomme fraise

Haché fin de veau  
Purée florentine  
Compote pomme abricot



MERCREDI

Haché fin de veau  
Purée de haricots verts  
Compote pomme framboise



Haché fin de poisson  
Purée de petits pois  
Compote de pommes



JEUDI

Haché fin de boeuf  
Purée de navets  
Compote de pommes du chef à la cannelle



Haché fin de volaille  
Purée de céleri  
Compote pomme ananas

VENDREDI

Haché fin de poisson  
Purée de potiron  
Compote de pommes



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 !

