



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	<p>Taboulé</p> <p>Nuggets végétal</p> <p>Haricots verts <b>BIO</b> persillés</p> <p>Chanteneige <b>BIO</b></p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de pommes de terre</p> <p>Sauté de boeuf aux oignons</p> <p>Carottes <b>BIO</b> de la légumerie de Dijon</p> <p>Mimolette</p> <p>Compote pomme framboise</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Quenelles sauce nantua</p> <p>Riz créole</p> <p>Cancoillotte nature IGP</p> <p>Flan chocolat</p>	<p>Radis à croquer sauce fromage blanc ciboulette</p> <p>Poulet Gaston Gérard</p> <p>Frites</p> <p>Vache picon</p> <p>Compote de pommes <b>BIO</b></p>
MARDI	<p>Carottes râpées <b>BIO</b> de la légumerie de Dijon</p> <p>Rôti de porc sauce charcutière</p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Brie</p> <p>Compote de pommes <b>BIO</b></p>	<p>Salade iceberg</p> <p>Blanquette de poisson</p> <p>Pommes vapeur <b>BIO</b></p> <p>Yaourt nature</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Céleri râpé frais <b>BIO</b> sauce cocktail</p> <p>Sauté de porc aux olives</p> <p>Purée aux 3 légumes</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Friand au fromage</p> <p>Jambon blanc</p> <p>Coquillettes <b>BIO</b></p> <p>Saint paulin</p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>
MERCREDI	<p>Betteraves <b>BIO</b> en salade</p> <p>Blanquette de veau</p> <p>Torti <b>BIO</b></p> <p>Yaourt nature <b>BIO</b></p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Soupe de légumes frais</p> <p>Raviolis de boeuf</p> <p>Emmental râpé</p> <p>Cake d'anniversaire du chef au yaourt</p>	<p>Salade de blé à l'orientale</p> <p>Rôti de volaille à la moutarde à la moutarde Falot</p> <p>Gratin de choux fleurs</p> <p>Meule du Jura de la maison Benoit (39)</p> <p>Compote pomme pêche</p>	<p>Taboulé <b>BIO</b> du chef</p> <p>Filet de colin sauce curry</p> <p>Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)</p> <p>Emmental</p> <p>Choux vanille</p>
JEUDI	<p>Salade verte et croûtons</p> <p>Filet de colin sauce citron</p> <p>Petits pois</p> <p>Moelleux d'Arinthon</p> <p>Barre bretonne</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b></p> <p>Saucisse de Strasbourg</p> <p>Gratin de poireaux frais et pommes de terre</p> <p>Fromage fondu le carré</p> <p>Milkshake "100% Côte d'Or" du chef</p>	<p>Duo de choux <b>BIO</b></p> <p>Macaroni <b>BIO</b> à la bolognaise</p> <p>Fromage blanc <b>BIO</b> d'Adèle</p> <p>Gâteau aux haricots rouges du chef</p>	<p>Céleri <b>BIO</b> rémoulade de la légumerie de Dijon</p> <p>Steak haché au jus</p> <p>Haricots verts <b>BIO</b> à l'ail</p> <p>Crème anglaise</p> <p>Brownies d'anniversaire du chef</p>
VENREDI	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)</p> <p>Chickenwings</p> <p>Riz <b>BIO</b></p> <p>Gouda</p> <p>Crème au Caramel</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Chou blanc <b>BIO</b> vinaigrette</p> <p>Légumes couscous et pois chiches</p> <p>Semoule <b>BIO</b></p> <p>Bleu de Bresse</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Pâté de campagne *</p> <p>Filet de colin sauce citron</p> <p>Carottes fraîches <b>BIO</b> persillées</p> <p>Petit suisse aromatisé</p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Carottes râpées <b>BIO</b></p> <p>Pavé fromager</p> <p>Epinards hachés à la crème</p> <p>Yaourt nature <b>BIO</b></p> <p>Fruit de saison</p>

**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 !**





Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de riz **BIO**  
Sauté de boeuf en daube  
Choux fleurs persillés  
Saint nectaire AOP  
Fruit **BIO** de saison



Potage dubarry  
Macaroni à la carbonara et râpé  
Emmental râpé  
Compote pomme banane



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de poisson sauce corail  
Petits pois  
Pavé frais  
Flan vanille



Salade iceberg  
Filet de poisson pané et citron  
Semoule **BIO** sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Margotine noisette cacao "Mistral"



MERCREDI

Salade coleslaw **BIO**  
Rôti de volaille à la moutarde  
Purée de pommes de terre  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Compote pommes cassis du chef



Pâté de foie  
Sauté de boeuf bourguignon  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Salade iceberg  
Lasagnes bolognaise  
Camembert **BIO**  
Clafoutis du chef aux fruits



Salade de maïs au curry  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Flageolets persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau tout chocolat et oeuf en chocolat



🍷 PAQUES

VENDREDI

Salade de boulghour **BIO**  
Omelette aux herbes du chef  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Quenelle sauce aurore  
Epinards **BIO** à la crème  
Vache qui rit **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



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 !

