



Menu alternatif - Déjeuner

Du 08 juil. au 14 juil.

Du 15 juil. au 21 juil.

Du 22 juil. au 28 juil.

Du 29 juil. au 04 août

LUNDI

Friand au fromage  
Omelette **BIO** du chef  
Carottes fraîches sautées  
Fruit **BIO** de saison



Lentille **BIO** en salade  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Haricots verts **BIO** à l'ail  
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de blé **BIO**  
Pavé fromager  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Yaourt aromatisé



Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Yaourt aromatisé **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 !

MARDI

Pastèque **BIO**  
Surimi  
Taboulé  
Crème dessert **BIO**



Oeuf dur mayonnaise  
Filet de colin meunière  
Ratatouille **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Poisson pané et citron  
Purée de pommes de terre  
Cantal AOP  
Glace petit pot



Melon  
Pois chiches à la tomate  
Semoule **BIO**  
Crème chocolat **BIO**

MERCREDI

Haricots rouges à la tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Emmental **BIO**  
Compote de pommes du chef



Galette végétale  
Petits pois **BIO** au jus  
Chanteneige **BIO**  
Crème dessert **BIO**



Salade verte **BIO**  
Lentilles à la tomate  
Pâtes **BIO** et Râpé  
Fruit **BIO** de saison



Thon mayonnaise  
Salade de pommes de terre  
Camembert **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Concombre **BIO** en salade  
Samoussa de légumes  
Purée de pommes de terre  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Filet de colin sauce citron  
Coquillettes **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pommes **BIO**



Salade de tomates **BIO**  
Surimi  
Salade haricots verts **BIO**  
Brownies du chef



VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**  
Filet de poisson sauce provençale  
Courgettes persillées **BIO**  
Glace bâtonnet



Nems aux légumes  
Picaussel sauce tomate  
Légumes façon wok  
Gâteau noix de coco du chef



Crêpe au fromage  
Omelette **BIO** du chef  
Carottes **BIO** persillées  
Crème dessert **BIO**

