



MENUS '4 SAISONS' | DU 06 MAI 2024 AU 02 JUIN 2024 |

Orange - Déjeuner

	Du 06 mai au 12 mai	Du 13 mai au 19 mai	Du 20 mai au 26 mai	Du 27 mai au 02 juin
LUNDI	Salade de perles Calamar à la romaine Julienne de légumes Yaourt nature <b>BIO</b>	Moussaka Fromage fondu le carré Flan vanille		Jambon blanc Purée de pommes de terre Gouda Fruit <b>BIO</b> de saison
MARDI	Salade iceberg Jambon blanc Purée de pommes de terre Crème caramel (Ferme du Chambon)	Salade verte <b>BIO</b> Lasagnes ricotta épinards Fromage blanc (ferme du Chambon)	Rigolo au fromage Lentilles au jus Yaourt de la ferme du Chambon Fruit <b>BIO</b> de saison	Radis et beurre Boulettes de boeuf sauce indienne Pâtes <b>BIO</b> Flan vanille
MERCREDI		Filet de poisson sauce crème Coquillettes <b>BIO</b> Coulommiers Purée pomme fraise	Hachis parmentier Vache qui rit <b>BIO</b> Compote pomme abricot	Salade de lentilles aux épices Aiguillettes de poulet au thym Carottes fraîches aux petits oignons Yaourt nature <b>BIO</b>
JEUDI		Chiffonade de rosette et cornichons Beignet de salsifis Ratatouille du chef Fruit <b>BIO</b> de saison	Taboulé Filet de poisson meunière Epinards hachés <b>BIO</b> Fruit de saison	Poisson pané Petits pois au jus Chanteneige <b>BIO</b> Gâteau du chef aux pommes
VENDREDI		Salade coleslaw <b>BIO</b> Cheesburger Frites Brownies du chef	Rôti de porc au jus Courgettes fraîches à la béchamel Camembert Tarte basque	Tomates fraîches <b>BIO</b> rondelle Chili sin carne Riz <b>BIO</b> Yaourt de la ferme du Chambon

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 !