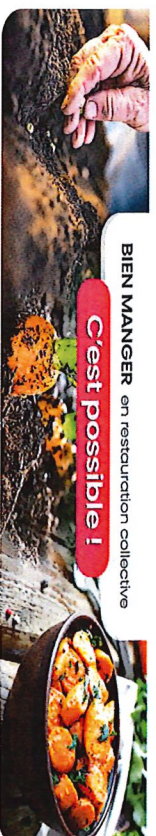


Du 01 déc. au 07 déc.

Du 08 déc. au 14 déc.

Du 15 déc. au 21 déc.



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade verte BIO Rôt de porc aux herbes Lentilles au jus Yaourt aromatisé Chipolatas au jus Pommes campagnardes Tartare ail et fines herbes Fruits BIO de saison Brandade de poisson du chef Cantal AOP Fruits BIO de saison	Salade de pépinières Cordon bleu Epinards hachés BIO Fruits BIO de saison Salade de riz BIO Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Crème onctueuse au chocolat Salade de boughour BIO Crêpe au fromage Epinards hachés BIO Compote de pommes	Céleri râpé frais BIO rémoulade Gratin de poulet coquillettes BIO et légumes façon basquaise Flan vanille Sauté de bœuf façon bourguignon Bouillabaisse Petit suisse sucré Fruit Pâté en croûte Filet de poisson meunière Haricots verts BIO persillés Yaourt nature BIO	Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre façon Dauphinois Cantal AOP Fruit Emincé de volaille au jus Purée aux 3 légumes Tonne blanche Gâteau du chef aux myrtilles Noisettes de poulet sauce suprême Pommes duchesse Dessert de Noël Clémentines Papillote	Maté aux haricots rouges BIO Yaourt de ferme du Chambon Cake au Daim du chef Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Petit suisse BIO aromatisé Carottes râpées BIO Sauté de bœuf au jus Coquillettes BIO Pêches au sirop

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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'ÉPILUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- Épiluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :

- Rincer les épiluchures
- Ajouter l'assaisonnement sur le tout
- Ajouter un filet d'huile d'olive
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

