

MENUS '4 SAISONS' | DU 7 JUILLET 2025 AU 3 AOÛT 2025 |

Orange - Déjeuner

Du 07 juil. au 13 juil.

Du 14 juil. au 20 juil.

Du 21 juil. au 27 juil.

Du 28 juil. au 03 août

LUNDI

Chili con carne
Riz **BIO**
Yaourt nature
Fruit de saison



MARDI

Pastèque
Chickenwings
Purée de pommes de terre
Vache qui rit **BIO**



Melon
Rissollette de veau
Petits pois au jus
Camembert **BIO**



Salade verte **BIO**
Poisson pané
Pommes noisettes
Yaourt aromatisé



Salade de lentilles aux échalotes
Omelette nature
Ratatouille
Yaourt aromatisé



VACANCES

MERCREDI

Cake à l'emmental du chef
Omelette nature
Carottes fraîches **BIO** à la crème
Petit suisse sucré



Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc aromatisé
Fruits **BIO** de saison



Croque monsieur
Blé à la tomate
Cantal AOP
Fruit de saison



Rôti de volaille froid (français)
Salade de riz du chef
Petit suisse sucré
Fruit de saison
Mayonnaise (dosette)



JEUDI

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière
Ratatouille du chef
Fruit de saison



Jambon blanc
Pommes de terre en salade
Petit moulé Ail et Fine Herbes
Compote de pommes **BIO**
Mayonnaise (dosette)



Chickenwings
Taboulé accompagnement
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau noix de coco du chef



Melon
Saucisse de Strasbourg
Purée de patate douce
Barre bretonne



VENREDI

Quiche lorraine
Haricots verts **BIO** à l'ail
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



Filet de poisson sauce aigre douce
Riz cantonnais
Yaourt nature **BIO**
Rocher au coco



Pastèque
Ravioli aux légumes
Flan vanille



Salade cajun
Calamars à la romaine
Epinards hachés à la crème
Compote pomme framboise



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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

MENUS '4 SAISONS' | DU 4 AOÛT 2025 AU 31 AOÛT 2025 |

Orange - Déjeuner

	Du 04 août au 10 août	Du 11 août au 17 août	Du 18 août au 24 août	Du 25 août au 31 août
LUNDI	Sauté de bœuf sauce indienne Purée de pommes de terre BIO Petit Moulé Nature Fruit de saison	Melon Poulet caraïbes Riz safrané BIO Yaourt nature BIO VACANCES	Taboulé BIO du chef Aiguillettes de poulet au romarin Chou fleur à la béchamel Fruit de saison	Tomate à la croque Cube de poisson sauce basquaise Haricots blancs au jus Petit suisse BIO aromatisé
MARDI	Tomates en salade Penne à la carbonara Yaourt nature BIO	Salade de pâtes BIO Sauté de porc au jus Ratatouille du chef Fruit de saison	Betteraves BIO en salade Lasagnes bolognaise Yaourt nature	Crêpe au fromage Roast Gammon (Jambon grillé) Epinards hachés BIO Fruit de saison
MERCREDI	Accras de poisson Colombo de volaille Chou romanesco (surgelés cuits) Petit suisse BIO aromatisé VACANCES	Poisson pané Carottes sautées aux oignons Petit suisse BIO aromatisé Gâteau du chef au yaourt	Pastèque Quiche lorraine Salade de lentilles Flan chocolat	Taboulé BIO du chef Quenelles sauce blanche Choux fleurs persillés Flan vanille
JEUDI	Paupiette de veau sauce forestière Haricots beurre persillés Bûche du pilat Gâteau du chef framboise et speculoos	Tortellini aux épinards Emmental BIO Fruit de saison	Cake aux carottes du chef Calamars à la romaine Haricots verts BIO persillés Fruit de saison	
VENDREDI	Taboulé Pizza au fromage Aubergines à la tomate Crème au caramel		Salade verte fraîche Pavé fromager Frites Donuts Ketchup (dosette) AMERICAIN	

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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 !

