



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 05 MAI 2024 |

Orange

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai.

	Du 22 avr. au 28 avr.	Du 29 avr. au 05 mai.
LUNDI	Omelette nature fraiche Coquillettes BIO Cantal AOP Compote de pommes bananes	Salade d'haricots beurre Cappelletti ricotta épinards sauce crème Fromage fondu le carré Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de blé à l'orientale Quiche Lorraine Epinards hachés BIO Fruit de saison	Chipolatas au jus Lentilles au jus Bûche du pilat Compote de pommes BIO
MERCREDI	Sauté de bœuf au jus Semoule BIO Camembert Flan chocolat	
JEUDI	Cake à l'emmental du chef Paupiette de poisson sauce crustacés Carottes BIO persillées Yaourt nature	Carottes BIO râpées vinaigrette Sauté de boeuf VBF aux 4 épices Semoule BIO Crème à la vanille
VENDREDI	Cordon bleu Pommes boulangères Fromage blanc nature BIO Local Donuts	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Omelette BIO Poêlée de courgettes fraîches persillées Yaourt aromatisé

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 !