

MENUS '4 SAISONS' | DU 20 OCTOBRE 2025 AU 2 NOVEMBRE 2025 |

Centre Loisirs. s/viande - Déjeuner

Du 20 oct. au 26 oct.

Du 27 oct. au 02 nov.

LUNDI

Macédoine Mayonnaise
Galette végétale tomate mozzarella
Brocolis persillés
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison



Salade verte
Calamars à la romaine
Riz **BIO** à la tomate
Gouda
Flan vanille



MARDI

Salade d'haricots beurre
Blanquette de poisson
Semoule **BIO**
Tomme grise d'Auvergne
Crème à la vanille



Potage dubarry
Crêpe au fromage
Lentilles au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



MERCREDI

Salade coleslaw
Nuggets végétal
Pommes campagnardes
Chanteneige **BIO**
Compote de pommes



Carottes râpées fraîches
Filet de lieu sauce ciboulette
Epinards hachés à la crème
Yaourt nature
Tarte aux pommes



JEUDI

Salade de choux fleur vinaigrette
Bolognaise végétale **BIO**
Pâtes **BIO**
Emmental
Fruit de saison



Salade Arlequin (carottes, salade verte, maïs)
Pané de sarrasin lentilles aux poireaux
Pommes vapeur
Fromage les Fripons
Purée de pommes abricots **BIO**



VENDREDI

Oeuf dur mayonnaise
Filet de colin sauce 4 épices
Haricots verts **BIO** persillés
Saint paulin
Beignet au chocolat



Betteraves **BIO** en salade
Omelette nature
Purée de courges
Mimolette
Gâteau du chef à l'orange



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'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- 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