



Menu Grabels - Déjeuner

Du 08 avr. au 14 avr.

Du 15 avr. au 21 avr.

LUNDI

<p>Menu végétarien :</p> <p>Taboulé BIO du chef</p> <p>Oeufs durs béchamel</p> <p>Epinards BIO à la crème</p> <p>Lou mirabel</p> <p>Fruit BIO de saison</p>	<p>Menu végétarien :</p> <p>Chou blanc BIO mayonnaise</p> <p>Pizza au fromage</p> <p>Salade verte (accompagnement)</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Fruit BIO de saison</p>
--	---

MARDI

<p>Filet de hoki nature</p> <p>Légumes frais en aioli</p> <p>Fromage blanc BIO</p> <p>Eclair au chocolat</p>	<p>Macédoine de légumes BIO</p> <p>Sauté de volaille aux olives</p> <p>Blé BIO</p> <p>Flan vanille</p>
---	--

MERCREDI

<p>Menu végétarien :</p> <p>Salade iceberg</p> <p>Blanquette de haricots blancs</p> <p>Riz camarguais BIO</p> <p>P'tit cottentin nature</p> <p>Crème pralinée</p>	<p>Salade verte BIO</p> <p>Hachis parmentier du chef</p> <p>Fruit BIO de saison</p>
--	---

JEUDI

<p>Blanquette de volaille</p> <p>Haricots verts BIO persillés</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Gâteau du chef framboise et speculoos</p>	<p>Crêpe au fromage</p> <p>Filet de colin à la crème</p> <p>Printanière de légumes</p> <p>Compote de pommes BIO</p>
---	--

VENDREDI

<p>Sauce carbonara aux lardons *</p> <p>Penne BIO</p> <p>Tomme de Lozère</p> <p>Fruit BIO de saison</p>	<p>Menu végétarien :</p> <p>Carottes râpées BIO au citron</p> <p>Aiguillettes panée de blé et emmental</p> <p>Courgettes fraîches à la sauce tomate</p> <p>Yaourt nature BIO</p> <p>Gâteau du chef aux myrtilles</p>
---	--

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 !

