



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 AVRIL 2024 AU 19 MAI 2024

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 22 avr. au 28 avr.

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Menu végétarien :  
Salade de haricots verts  
Omelette du chef  
Purée de panais  
Lou mirabel  
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :  
Salade de pâtes **BIO**  
Rigolo au fromage  
Choux fleurs persillés  
Fromage fondu le carré  
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise  
Pavé fromager  
Purée de pommes de terre  
Crème au Caramel

Menu végétarien :  
Salade de Choux **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Aiguillettes panée de blé et emmental  
Poêlée provençale  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau aux amandes et coco



Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Picaussel sauce tomate  
Lentilles au jus  
Saint paulin **BIO**  
Compote de poires **BIO**



Menu abolition de l'esclavage :  
Achard de légumes  
Galette végétale  
Purée de patate douce  
Mousse à la noix de coco

Taboulé **BIO** du chef  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Légumes façon wok  
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade  
Tajine de pois chiches  
Semoule **BIO**  
Samos  
Flan chocolat



Menu végétarien :  
Salade de tomates **BIO**  
Filet de colin meunière  
Courgettes basquaise  
Eclair au chocolat



Menu végétarien :  
Salade de blé à l'orientale  
Boulettes tomate mozzarella + sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Edam  
Compote de pommes **BIO**

Salade coleslaw **BIO**  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Coquillettes **BIO**  
Coulommiers **BIO**  
Compote pomme fraise



JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Filet de colin à la crème  
Coquillettes  
Fruit de saison



Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Haricots rouges sauce 4 épices  
Pommes vapeur  
Camembert **BIO**



Menu végétarien :  
Salade de tomates **BIO**  
Filet de colin meunière  
Courgettes basquaise  
Eclair au chocolat

Menu Américain :  
Salade verte **BIO**  
Fishburger  
Potatoes  
Brownies du chef



VENREDI

Menu végétarien :  
Salade de blé à l'orientale  
Boulettes tomate mozzarella + sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Edam  
Compote de pommes **BIO**



Salade de tomates **BIO**  
Filet de colin meunière  
Courgettes basquaise  
Eclair au chocolat



Menu végétarien :  
Crêpe au fromage  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Ratatouille du chef  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Crêpe au fromage  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Ratatouille du chef  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 20 MAI 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Sud de France :  
Seiches à la sétoise  
Riz de camargue  
Tomme des Pyrénées  
Fruit BIO

Filet de colin aux herbes de provence  
Semoule **BIO**  
Lou mirabel  
Glace petit pot

Menu végétarien :  
Melon  
Haricots rouges à la tomate  
Blé aux petits légumes  
P'tit cottenin nature  
Crème pralinée

MARDI

Salade de pâtes **BIO**  
Calamars à la romaine et citron  
Haricots verts persillés  
Yaourt nature **BIO**

Grèce :  
Houmous  
Omelette **BIO** à la portugaise  
Courgettes persillées  
Fromage blanc nature  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Pastèque  
Oeuf dur **BIO**  
Salade de pâtes  
Chantaillou  
Compote pomme framboise

Tomate Croc'sel  
Poisson pané et citron  
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Concombre **BIO** en salade  
Omelette **BIO** aux fines herbes  
Pommes de terre sautées  
Carré de l'est  
Compote pommes abricots

Maroc :  
Salade verte **BIO**  
Samoussa de légumes  
Carottes sautées aux oignons  
Tartare nature  
Gâteau à l'orange du chef

Carottes râpées **BIO**  
Nuggets végétal  
Poêlée gourmande (pommes de terre, courgettes et pois gourmands)  
Petit suisse sucré  
Tarte au flan

Concombre **BIO** en salade  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Semoule **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

JEUDI

Menu végétarien :  
Macédoine mayonnaise  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Tomme blanche  
Glace bâtonnet

Italie :  
Tomates **BIO** à la mozzarella  
Picaussel sauce tomate  
Tortis **BIO** et râpé  
Crème dessert **BIO**

Menu végétarien :  
Concombre à la ciboulette  
Lentilles à la tomate  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Brie **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Friand au fromage  
Omelette **BIO** du chef  
Courgettes persillées  
Mimolette  
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Aiguillettes panée de blé et emmental  
Courgettes persillées  
Crème anglaise  
Gâteau au chocolat du chef

Espagne :  
Melon **BIO**  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Petits pois **BIO** au jus  
Tartare ail et fines herbes  
Crème catalane du chef

Taboulé **BIO** du chef  
Galette végétale  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature **BIO**

Oeuf dur **BIO**  
Carottes et betteraves en salade  
Yaourt aromatisé **BIO**  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes tomate mozzarella  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature



Menu végétarien :  
Lentille **BIO** en salade  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Ratatouille du chef  
Edam  
Fruit **BIO** de saison



Betteraves en salade  
Oeuf dur **BIO**  
Salade de haricots verts  
Fruit de saison



MARDI

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Quenelle à la sauce tomate  
Riz **BIO** pilaf  
Camembert  
Flan vanille nappé caramel



Galette végétale  
Potatoes et ketchup  
Vache qui rit **BIO**  
Compote de pomme cassis



Salade niçoise appertisée 220g (PG)  
Tomme grise d'Auvergne  
Compote de pommes et galette ST Michel



MERCREDI

Salade de blé à l'orientale  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Printanière de légumes  
Petit suisse sucré  
Fruit **BIO** de saison



Melon  
Haricots rouges à la tomate  
Macaronis **BIO** et fromage râpé  
Coulommiers **BIO**  
Crème dessert **BIO**



Concombre **BIO** en salade  
Filet de poisson aux épices tandoori  
Pommes de terre sautées  
Emmental  
Glace petit pot



JEUDI

Menu végétarien :  
Pastèque  
Oeuf dur **BIO**  
Salade de pâtes  
Chanteneige **BIO**  
Compote pommes pêche



Menu Beach Volley :  
Tomate à la Ciboulette  
Moquecca de poisson à la brésilienne  
Riz **BIO** pilaf  
Ananas frais



Menu végétarien :  
Salade verte :  
Nuggets végétal  
Aubergines et courgettes fraîches en gratin  
Fromage blanc **BIO** aromatisé  
Muffin au chocolat



VENDREDI

Concombre en salade  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Glace bâtonnet



Menu végétarien :  
Betteraves en salade  
Pavé fromager  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Menu végétarien :  
Tomates **BIO** croc'sel  
Hot dog végétarien  
Chips  
Petit Filou tubes



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 !

