



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 JUILLET 2024 AU 25 AOÛT 2024

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 29 juil. au 04 août

Du 05 août au 11 août

Du 12 août au 18 août

Du 19 août au 25 août

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade  
Haricots rouges sauce 4 épices  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Melon  
Haricots rouges à la tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Vache qui rit **BIO**  
Compote pomme abricot

Menu végétarien :  
Pastèque **BIO**  
Tortellini ricotta épinards  
Petit moulé Ail et Fine Herbes  
Crème dessert **BIO**

MARDI

Oeuf dur **BIO**  
Salade de pâtes **BIO**  
(accompagnement)  
Bûche du pilat  
Compote de pomme framboise

Salade de pâtes **BIO**  
Pavé fromager  
Ratatouille **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Surimi  
Macédoine de légumes  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Menu végétarien :  
Salade de pois chiches nature  
Crique à l'emmental  
Ratatouille **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison

Surimi (2RL)  
Salade de pommes de terre  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux speculoos

Menu végétarien :  
Concombre **BIO** en salade  
Pois chiches à la tomate  
Bouloghour **BIO**  
Mimolette  
Glace petit pot

JEUDI

Oeuf dur mayonnaise  
Crique à l'emmental  
Courgettes persillées **BIO**  
Gâteau du chef aux myrtilles

Menu végétarien :  
Samoussa aux légumes  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Haricots beurre persillés  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Gâteau au chocolat du chef

Crêpe au fromage  
Filet de colin sauce citron  
Haricots verts **BIO** persillés  
Fruit **BIO** de saison

VENREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Filet de colin sauce oseille  
Haricots verts **BIO** persillés  
Lou mirabel

Taboulé  
Calamars à la romaine et citron  
Courgettes persillées **BIO**  
Glace bâtonnet

Aiguillettes panée de blé et emmental  
Pommes noisettes  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Donuts

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 !

