



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Menu végétarien :  
Salade de tomates **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Tomme de Savoie  
Compote de pommes **BIO**

Melon  
Poisson pané et citron  
Ratatouille du chef  
Vache qui rit **BIO**

Menu végétarien :  
Salade coleslaw **BIO**  
Omelette **BIO** du chef  
Épinards branches et croûtons  
Chanteneige  
Gâteau au yaourt du chef

Lentille **BIO** en salade  
Boulettes tomate mozzarella  
Poêlée de légumes verts  
Compote de pommes coings

MARDI

Repas froid :  
Salade de brocolis vinaigrette  
Œuf dur mayonnaise  
Salade de pois chiches  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Concombre **BIO** en salade  
Boulettes tomate mozzarella  
Haricots beurre persillés  
Yaourt nature  
Gâteau au chocolat

Menu à thème : être rouge comme une tomate  
Salade de pâtes **BIO**  
Tarte tomates chèvre basilix  
Salade verte (accompagnement)  
Mont lacaune  
Compote de pomme cassis

Menu végétarien :  
Concombre **BIO** à la ciboulette  
Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Emmental  
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Lentilles aux oignons  
Riz camarguais **BIO**  
Vache picon  
Flan vanille nappé caramel

Macédoine mayonnaise  
Nuggets végétal  
Lentilles au jus  
Emmental  
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Falafels menthe coriandre  
Courgettes persillées  
Camembert **BIO**  
Flan chocolat

Radis croc'sel  
Pavé fromager  
Trio de légumes (carottes, courgettes, salsifis)  
Yaourt nature **BIO**  
Eclair au chocolat

JEUDI

Filet de Colin sauce Armoricaïne  
Pommes vapeur  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade de tomates **BIO**  
Picaussel sauce tomate  
Riz camarguais **BIO**  
Lou mirabel  
Crème dessert **BIO**

Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Filet de colin basquaise  
Blé **BIO**  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

VENREDI

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Pavé fromager  
Carottes fraîches sautées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Brownies du chef

Repas froid :  
Betteraves en salade  
Surimi  
Taboulé  
Fruit **BIO** de saison

Crêpe au fromage  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Choux fleurs persillés  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade de pâtes **BIO**  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Carottes **BIO** persillées  
Tomme de Lozère  
Flan vanille nappé caramel

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 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.  
Semaine du goût : les graines et céréales

LUNDI

Menu végétarien :  
Friand au fromage  
Nuggets végétal sauce barbecue  
Chou fleur à la béchamel  
Tartare nature  
Compote pomme fraise

Salade de pois chiches **BIO**  
Samoussa de légumes  
Haricots verts persillés  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade de blé **BIO**  
Crique au cantal  
Petits pois au jus  
Fromage blanc nature **BIO** + grainola pomme coco cannelle  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Falafels menthe coriandre  
Pommes noisettes  
Saint paulin **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
P'tit cottentin nature  
Liégeois au chocolat

Menu végétarien  
Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Haricots rouges à la tomate  
Riz 3 saveurs  
Mont lacaune  
Compote de poires **BIO**

MERCREDI

Concombre **BIO** en salade  
Haricots rouges sauce 4 épices  
Macaronis **BIO**  
Tomme blanche  
Crème pralinée

Oeuf dur mayonnaise  
Pané de blé fromage et épinards  
Poêlée de brocolis et champignons  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé libanais  
Crêpe sarrasin fromage  
Salade verte (accompagnement)  
Yaourt nature **BIO**  
Barre de céréales

JEUDI

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Aiguillettes panée de blé et emmental  
Courgettes persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau aux amandes et coco

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Lentilles à la tomate  
Penne **BIO** et râpé  
Brie  
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graines de courges  
Filet de poisson sauce corail  
Choux fleurs persillés  
Coulommiers **BIO**

VENDREDI

Salade de tomates **BIO**  
Filet de hoki sauce julienne  
Blé **BIO**  
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade  
Calamars à la romaine et citron  
Poêlée cordiale  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Salade verte + graine de tournesol  
Tajine de pois chiches  
Mélange 4 céréales **BIO**  
Crème au Caramel

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 !

