



Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 04 nov. au 10 nov.

Du 11 nov. au 17 nov.

Du 18 nov. au 24 nov.

Du 25 nov. au 01 déc.

LUNDI

Menu végétarien :
Betteraves **BIO** en salade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Purée de pommes de terre
Fromage blanc aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Crêpe au fromage
Omelette **BIO** aux fines herbes
Chou fleur à la béchamel
Yaourt nature
Fruit de saison



Menu végétarien :
Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Crique au cantal
Épinards branches et croûtons
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

RECETTE ANTI-GASPPI'

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 !



MARDI

Lentille **BIO** en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Beignets de choux fleurs
Compote de poires **BIO**



Menu végétarien :
Macédoine de légumes **BIO**
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
P'tit cottentin
Crème dessert **BIO** chocolat

Salade verte **BIO**
Filet de poisson sauce provençale
Blé **BIO**
Compote pomme banane **BIO**



Menu végétarien :
Chou chinois en salade
Haricots rouges à la tomate
Semoule **BIO**
Tomme blanche
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Nuggets végétal
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Vache picon
Flan vanille nappé caramel



Radis noirs râpés vinaigrette
Pané de blé fromage et épinards
Potatoes
Petit suisse sucré
Compote de pommes **BIO**

Salade coleslaw **BIO**
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots verts à l'ail
Gouda
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Friand au fromage
Filet de colin sauce oseille
Carottes **BIO** persillées
Tartare nature
Fruit de saison

JEUDI

Filet de colin sauce julienne
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Poisson pané et citron
Carottes fraîches persillées
Coulommiers



Menu à thème : Croziflette
Potage crécy **BIO**
Nuggets végétal
Gratin de crozets +
Fruit **BIO** de saison



Velouté de légumes **BIO**
Omelette aux fines herbes
Penne **BIO**
Saint paulin

VENREDI

Menu végétarien :
Salade de saison
Omelette **BIO** du chef
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux amandes et coco



Menu à thème : en avoir gros sur la patate
Chou blanc **BIO** en salade
Galette végétale
Aligot
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Betteraves **BIO** en salade
Tortillas pomme de terre et oignons
Gratin de brocolis
Lou mirabel
Crème à la vanille



Salade verte **BIO**
Pavé fromager
Courge en béchamel
Gâteau du chef aux pommes





Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Lentilles sauce Tex Mex
Riz camarguais **BIO**
Brie
Fruit **BIO** de saison



Menu végétarien :
Salade de pois chiches **BIO**
Omelette **BIO** au fromage
Epinards branches et croûtons
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Menu végétarien :
Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Pané de blé fromage et épinards
Coquillettes **BIO**
Bûchette mélangée
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Menu végétarien :
Crêpe au fromage
Picoussel nature du chef
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Radis et beurre
Curry de pois chiches
Semoule **BIO**
Compote pomme banane **BIO**



Salade de blé **BIO**
Omelette aux oignons
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**



MERCREDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Boulettes tomate mozzarella
Purée de pommes de terre
Tomme de Lozère
Compote de pomme framboise



Salade verte **BIO**
Nuggets végétal
Haricots verts **BIO** persillés
Petit suisse sucré
Tarte au flan



Menu de Noël :
Velouté de légumes du chef
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Tagliatelles
Dessert de Noël maison
Clémentine **BIO** et papillotes



JEUDI

Velouté d'épinards **BIO**
Calamars à la romaine et citron
Gratin de poireaux et pommes de terre
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien :
Velouté de légumes **BIO**
Riz camarguais
Lentilles mijotées aux oignons
Emmental
Fruit de saison



Menu de Noël :
Feuilleté au chèvre
Samoussa de légumes
Pommes pins
Bûche de Noël au chocolat
Clémentine **BIO** et papillotes



VENREDI

Menu végétarien :
Carottes râpées **BIO**
Quiche aux petits légumes
Choux fleurs persillés
Petit suisse aromatisé
Gâteau du chef aux brisures d'oréo



Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson sauce provençale
Tagliatelles de carottes
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien :
Taboulé **BIO** du chef
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre à l'ail
Fromage les Fripons
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 !

