



Menu Grabels - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

LUNDI

Menu végétarien :
Salade de choux fleurs **BIO**
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO** et fromage râpé
Vache picon
Crème dessert **BIO**



Menu végétarien :
Salade de pâtes **BIO**
Croq veggie à la tomate
Poêlée arlequin
Carré frais
Compote pomme banane **BIO**



MARDI

Menu végétarien :
Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Jeunes carottes au jus
Tomme noire
Fruit **BIO** de saison



Sauté de bœuf RAV sauce tomate
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Paupiette de veau au jus
Boulghour **BIO**
Lou mirabel
Compote de pommes **BIO**



Coleslaw **BIO** du chef
Filet de colin sauce ciboulette
Riz camarguais **BIO**
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Betteraves **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Pommes noisettes
Fromage blanc **BIO**



Menu végétarien et halloween :
Velouté de potiron du chef
Parmentier de courge végétal **
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Blanquette de volaille à l'ancienne
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef aux pommes



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 !

