



Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte  
Vache qui rit **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Friand au fromage  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Chou fleur à la béchamel  
Petit suisse **BIO** aromatisé

EXPRESSION POISSON

Menu végétarien :  
Salade de pâtes **BIO**  
Pavé fromager  
Épinards branches et croûtons  
Yaourt nature  
Fruit de saison

Menu végétarien :  
Lentille **BIO** en salade  
Omelette **BIO** au fromage  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Taboulé  
Nuggets végétal  
Brocolis persillés  
Crème à la vanille

Menu végétarien :  
Potage crécy **BIO** du chef  
Tajine de pois chiches **BIO**  
Semoule **BIO**  
Brie **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Salade de haricots verts  
Omelette aux oignons  
Potatoes et ketchup  
Flan vanille nappé caramel

Nems aux légumes  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Riz pilaf  
Compote pomme fraise

NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Macédoine mayonnaise  
Lentilles aux oignons  
Riz camarguais **BIO**  
Yaourt aromatisé  
Royaume

Lentille **BIO** en salade  
Pavé fromager  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Carré frais  
Gâteau au yaourt du chef

EPIPHANIE

Velouté de brocolis  
Nuggets végétal  
Pommes vapeurs et fromage à tartiflette  
Fruit **BIO** de saison

TARTIFLETTE

Taboulé **BIO** du chef  
Filet de colin sauce julienne  
Haricots verts persillés  
Tartare nature  
Crème au chocolat

JEUDI

Filet de poisson sauce armoricaine  
Pommes vapeur  
Tomme de Lozère  
Fruit **BIO** de saison

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Boulettes tomate mozzarella  
Purée de pommes de terre  
Tomme de Savoie  
Crème au chocolat

Menu végétarien :  
Carottes râpées **BIO**  
Tajine de pois chiches **BIO**  
Semoule **BIO**  
Edam **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Velouté de légumes **BIO**  
Oeufs durs **BIO**  
Pommes vapeur et fromage à radlette  
Fruit de saison

RACLETTE

VENDREDI

Menu végétarien :  
Salade de saison  
Bâtonnet croustillant blé et carotte  
Carottes fraîches persillées  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Galette des Rois

Samoussa de légumes  
Haricots blancs à la tomate  
Fromage blanc sucré  
Fruit de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Choux fleurs persillés  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Menu végétarien :  
Crêpe au fromage  
Boulettes tomate mozzarella  
Brocolis **BIO** braisés  
Plateau de fromages  
Crêpe au chocolat

CHANDELIER

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 03 FÉVRIER 2025 AU 16 FÉVRIER 2025

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

LUNDI

Pavé fromager  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Yaourt aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Lentille **BIO** en salade  
Nuggets végétal  
Petit pois **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Menu végétarien :  
Betteraves en salade  
Omelette du chef aux champignons  
Beignets de saufsifs  
Petit suisse sucré  
Gâteau au yaourt du chef



Oeuf dur mayonnaise  
Filet de colin sauce oseille  
Purée de pommes de terre  
Petit suisse **BIO** aromatisé



MERCREDI

Velouté de courges  
Tajine de pois chiches  
Semoule **BIO**  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit de saison



Friand au fromage  
Boulettes tomate mozzarella  
Epinards branches et croûtons  
Chanteneige **BIO**  
Crème à la vanille



JEUDI

Calamars à la romaine et citron  
Chou fleur à la béchamel  
Vache qui rit **BIO**  
Liégeois au chocolat



Menu végétarien :  
Potage dubarry  
Crique au cantal  
Coquillettes **BIO**  
Encalat du larzac  
Compote pommes abricots



VENDREDI

Menu végétarien :  
Salade verte **BIO**  
Chili végétarien  
Riz camarguais **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Compote de poires **BIO**



Menu végétarien :  
Céleri rémoulade  
Pané de blé fromage et épinards  
Haricots verts persillées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau du chef framboise et speculoos

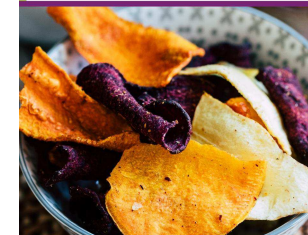


RECETTE ANTI-GASPI'

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 !

