



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 MARS 2025 AU 30 MARS 2025

Menu sans viande Grabels - Déjeuner

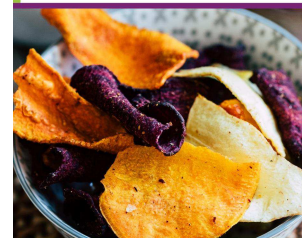
	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	<p>Crêpe au fromage Poisson pané et citron Carottes fraîches persillées Fruit BIO de saison</p>	<p>Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Brie Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade de pépinettes Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts BIO persillés Liégeois au chocolat</p>	<p>Salade verte BIO Galette végétale Aligot Crème à la vanille</p>
MARDI	<p>Salade coleslaw BIO Haricots rouges à la tomate Pommes de terre persillées Camembert Crème au chocolat</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Betteraves BIO en salade Lentilles BIO sauce Tex Mex Purée de pommes de terre BIO Carré frais BIO Crème dessert BIO</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Curry de lentilles BIO Pommes vapeur Plateau de fromages Fruit BIO de saison</p>	<p>Salade de pois chiches nature Pavé fromager Épinards branches et croûtons Yaourt nature Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>
MERCREDI	<p>Oeuf dur mayonnaise Boulettes tomate mozzarella Haricots verts persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison</p>	<p>Velouté de courges Omelette du chef Macaronis BIO Yaourt nature BIO Fruit de saison</p>	<p>Salade verte BIO Filet de colin sauce julienne Petits pois au jus Tomme blanche Gâteau au chocolat du chef</p>	<p>Chou chinois en salade Lentilles aux oignons Riz camarguais BIO Coulommiers Compote pommes abricots</p>
JEUDI	<p>Velouté dubarry BIO Pois chiches aux légumes couscous BIO Semoule BIO Saint paulin BIO Compote pomme banane BIO</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Bâtonnet croustillant blé et carotte + ketchup Pommes noisettes Cocktail de fruits</p> <p>TEX MEX</p>	<p>Chou blanc BIO en salade Lasagnes de légumes du chef Petit suisse BIO aromatisé Compote de pommes BIO</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Potage de haricots verts Boulettes tomate mozzarella Gratin de choux fleurs Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef</p> <p>EXPRESSION HARICOT</p>
VENDREDI	<p>Salade verte BIO Picoussel sauce tomate Brocolis persillés Gâteau aux pépites de chocolat du chef</p>	<p>Blanquette de poisson Riz camarguais BIO Lou Bren Compote de pommes</p>	<p>Friand au fromage Omelette BIO du chef Carottes fraîches sautées Yaourt aromatisé à la barbe à papa Fruit BIO de saison</p> <p>VÉGÉTARIEN</p>	<p>Filet de colin basquaise Semoule BIO Carré frais BIO Fruit BIO de saison</p>

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 !





Menu sans viande Grabels - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Radis et beurre
Haricots rouges à la tomate
Riz camarguais **BIO**
Tomme de Lozère
Compote de pommes **BIO**



VÉGÉTARIEN

Macédoine mayonnaise
Omelette du chef
Pommes paillassons
Yaourt nature
Fruit de saison



VÉGÉTARIEN

MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Calamars à la romaine et citron
Purée aux 3 légumes
Flan vanille nappé caramel



Lentille **BIO** en salade
Crique au cantal
Haricots verts **BIO** persillés
Camembert **BIO**
Crème dessert **BIO** au chocolat



VÉGÉTARIEN

MERCREDI

Taboulé
Bâtonnet croustillant blé et carotte
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Betteraves en salade
Pané de blé fromage et épinards
Blé aux oignons
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Velouté de légumes **BIO**
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce tomate + râpé
Edam **BIO**
Fruit **BIO** de saison



VÉGÉTARIEN

Salade de pâtes **BIO**
Samoussa de légumes
Gratin de brocolis
Compote pommes pêche



VENDREDI

Salade verte **BIO**
Tortillas pomme de terre et oignons
Carottes fraîches persillées
Eclair au chocolat



Oeuf **BIO** mayonnaise
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

