



MENUS '4 SAISONS' | DU 27 MAI 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Menu Francheville - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Sauté de porc marengo
/Oeufs durs à la piperade
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Fromage bleu **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Concombre à la ciboulette
Estouffade de boeuf à la niçoise
/Filet de poisson sauce niçoise
Semoule **BIO**
Petit suisse sucré



Melon
Nugget's de volaille
/Pavé fromager
Pommes noisettes
Crème pralinée

Taboulé **BIO** du chef
Boulettes d'agneau sauce tomate
Crêpe au fromage
Petits pois et carottes au jus
Yaourt de la ferme du Chambon



MARDI

Radis et beurre
Boulettes de boeuf sauce indienne
/Curry de poisson à l'indienne
Haricots verts **BIO** à l'ail
Riz au lait nappé caramel



Gaspacho
Tarte au fromage
Haricots beurre à l'ail
Fromage blanc (ferme du Chambon)



Filet de poisson meunière
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Carré du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Pastèque
Paupiette de veau au jus
/Cubes de poisson sauce basquaise
Purée 3 légumes
Chanteneige **BIO**



MERCREDI

Salade de lentilles aux épices
Aiguillettes de poulet au thym
/Galette végétale tomate mozzarella
Carottes fraîches aux petits oignons
Yaourt nature **BIO666**



Carry de porc *
/Boulettes de blé façon thaï
Epinards hachés à la crème
Petite tomme **BIO** du Trièves
Beignet aux pommes



Tajine de boeuf
/Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Morbier
Compote de pommes

Sauté de volaille au paprika
/Filet de poisson sauce paprika
Courgettes fraîches à la béchamel
Fourme d'Ambert AOP
Donuts



JEUDI

Poisson pané
Petits pois au jus
Chanteneige **BIO**
Gâteau du chef aux pommes



Pastèque
Macaroni **BIO** à la bolognaise
/Lasagnes de légumes
Crème chocolat (ferme du Chambon)



Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
Riz **BIO**
Saint nectaire
Fruit de saison

Filet de poisson froid
mayonnaise
Salade niçoise
Fromage blanc **BIO**
Tarte au flan



VENDREDI

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson sauce tomate basilic
Ratatouille du chef
Fruit **BIO** de saison



Rôti de Volaille Froid et Ketchup
/Oeuf dur mayonnaise
Macédoine de légumes
Vache picon
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Concombre vinaigrette
Nuggets végétal
Purée de pommes de terre
Crème onctueuse au chocolat



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 !

