



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu Francheville - Déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Pavé fromager
Pommes noisettes
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Ketchup (flacon)

Concombre **BIO** frais façon Tzatziki
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
/Filet de poisson sauce crème
Pommes de terre **BIO** persillées
Yaourt de la ferme du Chambon

Cordon bleu
/Nuggets végétal
Brocolis **BIO** à la béchamel
Camembert **BIO**
Crème dessert **BIO**

Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison

MARDI

Pastèque
Tajine de poisson
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves **BIO**

Salade de blé à l'orientale
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Crème pralinée

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson meunière
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Fruit de saison

Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Purée de pommes poires **BIO**

MERCREDI

Chickenwings
/Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** à l'ail
Cantal AOP
Clafoutis du chef aux pommes

Melon
Filet de colin sauce citron
Blé à la tomate
Petite tomme **BIO** du Trièves

Salade de haricots verts
Sauté de boeuf au jus
/Filet de poisson sauce julienne
Torti **BIO**
Petit suisse aromatisé

Moules à la crème
Pommes noisettes
Vache qui rit **BIO**
Raisin

JEUDI

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Filet de poisson sauce estragon
Epinards hachés **BIO**
Gâteau basque

Penne à la carbonara
/Tortellini épinards sauce provençal
e
Saint nectaire
Fruit **BIO** de saison

Salade de tomates aux échalotes
Tarte chèvre tomate fraîche
Carottes fraîches **BIO** à la crème
Gâteau du chef aux poires

Salade de haricots blanc
Rôti de porc aux herbes
/Poisson pané
Ratatouille du chef
Fromage blanc **BIO**

VENDREDI

Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Calamar à la romaine
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau noix de coco du chef

Chili con carne
/Filet de poisson sauce basquaise
Riz **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Raisin

Sauté de boeuf au paprika
/Omelette au coulis de tomate
Petits pois au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 Francheville - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Filet de poisson sauce ensoleillée
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Cocktail de fruits



Taboulé **BIO** du chef
Rôti de volaille à la moutarde
/Filet de colin sauce safranée
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé



Salade de blé à l'orientale
Pavé fromager
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**
Flocon d'avoine



MARDI

Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
/Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Edam
Compote pomme abricot



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
au sésame
Sauté de porc sauce miel
/Accras de poisson
Tortil **BIO**
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Chanteneige **BIO**
Brownies du chef



Chickenwings
/Nuggets végétal
Pommes de terre **BIO** vapeur
Bûche du pilat
Fruit de saison



Salade d'épeautre du chef
Galette sarrasin champignon poulet
/Pizza au fromage
Salade verte fraîche (accompagnement)
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Velouté de potiron du chef
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce
tomate
Yaourt nature **BIO**



Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Fromage blanc nature
Tarte au flan



Cake courge fromage graine de courges
du chef
Filet de poisson sauce corail
Poêlée de légumes **BIO**
Barre de céréale aux fruits rouges



VENDREDI

Steack Haché sauce Forestière
/Cubes de poisson sauce basquaise
Purée de courges
Bûchette mélangée
Compote de pommes **BIO**



Velouté de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
/Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
BIO
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche graines de tournesol
vinaigrette aux agrumes
Rôti de boeuf paleron
/Omelette au coulis de tomate
Riz 3 couleurs
Crème dessert **BIO**



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 !

