



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 (dosette)

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  
Gratin de brocolis **BIO**  
Camembert **BIO**  
Crème dessert **BIO**

Filet de lieu sauce ciboulette  
Coquillettes **BIO**  
Fromage blanc nature  
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  
Sauté de boeuf au jus  
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 provençale  
Saint nectaire  
Fruit **BIO** de saison

Salade de tomates aux échalottes  
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



VENREDI

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 !

