



Menu Francheville - Déjeuner

Du 21 avr. au 27 avr.

Du 28 avr. au 04 mai

LUNDI

Omelette nature fraîche
Coquillettes **BIO**
Cantal AOP
Compote de pommes **BIO**



MARDI

Lentille **BIO** en salade
Sauté de volaille aux olives
/Quenelles aux olives
Poêlée multicolore
Crème dessert **BIO**



Salade de blé à l'orientale
Aiguillettes de poulet au thym
/Pavé fromager
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison



MERCREDI

Crêpe au fromage
Poisson pané
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Fruit de saison



Sauté de boeuf au jus
/Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Camembert
Flan chocolat



JEUDI

Hachis parmentier
/Lasagnes de légumes
Verchicors **BIO**
Compote de pommes



VENDREDI

Nuggets végétal
Purée de patate douce
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef aux myrtilles



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 !

