



Menu Francheville - Déjeuner

Du 06 janv. au 12 janv.

Du 13 janv. au 19 janv.

Du 20 janv. au 26 janv.

Du 27 janv. au 02 févr.

LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
Lasagnes au saumon  
Fromage blanc **BIO**



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Sauté de veau au jus  
/Filet de poisson sauce moutarde  
Purée de patate douce  
Fruit de saison



Steak haché au jus  
/Filet de poisson sauce paprika  
Gratin de pommes de terre **BIO**  
Saint nectaire AOP  
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Taboulé  
Filet de lieu sauce ciboulette  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt nature **BIO**



MARDI

Pois chiches et légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Filet de colin sauce citron  
Petits pois **BIO** au jus  
Carré du Trièves **BIO**  
Purée de pommes abricots **BIO**



Salade de blé à l'orientale  
Feuilleté au chèvre  
Epinards hachés **BIO**  
Fruit de saison



Sauté de Volaille au Caramel  
/Emincé de pois au curry  
Riz aux légumes façon wok  
Camembert **BIO**  
Gâteau à l'ananas du chef



• NOUVEL AN CHINOIS

MERCREDI

Rôti de volaille français au jus  
/Crêpe au fromage  
Chou fleur à la béchamel  
Chanteneige **BIO**  
Galette des Rois



Sauté de volaille sauce forestière  
/Pané de blé fromage et épinards  
Sauté de volaille sauce forestière  
Fricassée de légumes (champignons, carottes)  
Vache qui rit **BIO**  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Salade iceberg  
Croziflette \*  
/Omelette nature  
Gratin de crozets au fromage  
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)



Salade de perles  
Boeuf Braisé  
/Poisson pané  
Brocolis **BIO** à la béchamel  
Fromage blanc nature



👑 EIPHANIE

👑 CROZIFLETTE

JEUDI

Sauté de boeuf aux oignons  
/Filet de poisson sauce julienne  
Riz **BIO**  
Cantal AOP  
Fruit de saison



Boulettes d'agneau sauce orientale  
/Filet de poisson sauce tomate basilic  
Torti **BIO**  
Camembert  
Fruit **BIO** de saison



Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne  
/Pavé fromager  
Lentilles **BIO**  
Cantal AOP  
Purée de pommes poires **BIO**



Assortiment de Charcuterie  
/Galette végétale tomate mozzarella  
Pommes vapeur  
Fromage à raclette  
Compote de pommes **BIO**



👑 RACLETTE

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Chipolata au jus  
/Nuggets végétal  
Haricots beurre à la provençale  
Galette des Rois



Rôti de boeuf paleron  
/Quenelles à la sauce tomate  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
Gâteau basque



Cube de poisson sauce basquaise  
Purée de courges  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau du chef aux myrtilles



Velouté de légumes du chef  
Tortellini ricotta épinards sauce verte  
Fruit **BIO** de saison



👑 EIPHANIE

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 :

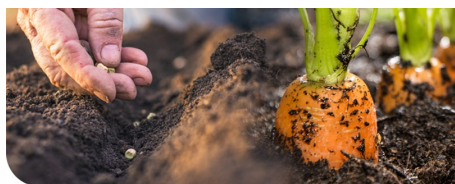
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 03 FÉVRIER 2025 AU 23 FÉVRIER 2025

Menu Francheville - Déjeuner

Du 03 févr. au 09 févr.

Du 10 févr. au 16 févr.

Du 17 févr. au 23 févr.

LUNDI

Salade de pâtes **BIO**  
Sauté de volaille à la moutarde  
/Tarte aux légumes  
Poêlée de chou fleur **BIO** persillé  
Crème vanille (ferme du Chambon)



Tajine de poulet au citron  
/Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Calamar à la romaine  
Carottes **BIO** persillées  
Fruit de saison



MARDI

Stifado de boeuf  
/Calamar à la romaine  
Gratin de panais frais et pommes de terre  
Tomme du Trièves **BIO**  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Petits pois au jus  
Beignet au chocolat



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Steack haché au jus  
/Tarte au fromage  
Riz safrané **BIO**  
Crème dessert **BIO**



MERCREDI

Hachis parmentier du chef  
/Brandade de poisson du chef  
Fromage blanc **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Coleslaw **BIO** du chef  
Colombo de porc  
/Boulettes de blé façon thai  
Lentilles au jus  
Crème pralinée



Salade verte  
Saucisse de Strasbourg  
/Omelette **BIO** à la sauce tomate  
Pommes noisettes  
Yaourt nature **BIO**



JEUDI

Terrine de poisson  
Cubes de poisson blanc aux 3 céréales  
Riz **BIO** à la tomate  
Compote de pommes **BIO**



Filet de poisson sauce tomate basilic  
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit de saison



Bolognaise végétale **BIO**  
Torti **BIO**  
Verchicors  
Fruit **BIO** de saison



EXPRESSION POISSON

VENDREDI

Salade d'endives sauce tartare  
Crêpe au fromage  
Epinards hachés à la crème  
Crêpe fraîche sucrée



Sauté de porc **BIO** forestier  
/Oeufs durs **BIO** piperade  
Brocolis à la béchamel  
Livarot AOP  
Compote pomme framboise



Emincé de volaille Label Rouge au jus  
/Filet de lieu sauce ciboulette  
Haricots verts **BIO** persillés  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau au yaourt du chef



CHANDELEUR

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 !

