



MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Menu Francheville - Déjeuner

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

Du 31 mars au 06 avr.

LUNDI

Taboulé BIO du chef
Crique au cantal
Haricots verts persillés
Fruit de saison



Salade de boulghour BIO
Sauté de boeuf BIO au paprika /Oeufs durs béchamel
Carottes fraîches BIO persillées
Purée de pommes bananes BIO



Omelette BIO
Petits pois et carottes au jus
Verchicors BIO
Fruit BIO de saison



Filet de poisson sauce crème
Pommes noisettes
Carré du Trièves BIO
Fruit BIO de saison

MARDI

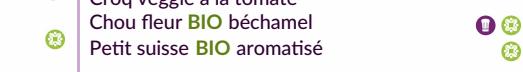
Merguez à l'orientale
/Omelette au coulis de tomate
Purée de pommes de terre BIO
Brie BIO
Compote de pommes BIO



Salade iceberg
Calamars à la romaine
Lentilles au jus
Yaourt nature BIO



Sauté de porc aux olives
/Cubes de poisson sauce à l'oseille
Purée de céleri
Camembert BIO
Beignet aux pommes



Salade de riz BIO
Croq veggie à la tomate
Chou fleur BIO béchamel
Petit suisse BIO aromatisé

MERCREDI

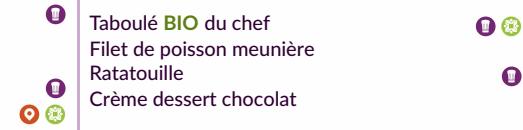
Betteraves BIO en salade
Sauté de boeuf sauce tomate
/Filet de colin sauce provençale
Torti BIO
Petit suisse BIO aromatisé



Chou blanc BIO mayonnaise
Raviolis au saumon à la sauce tomate
Gâteau au yaourt du chef



Salade de blé à l'orientale
Paupiette de veau au jus
/Tarte au fromage
Brocolis persillés
Yaourt nature BIO Local (vrac)



Taboulé BIO du chef
Filet de poisson meunière
Ratatouille
Crème dessert chocolat

JEUDI

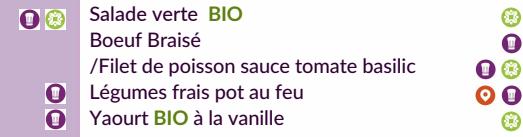
Filet de poisson sauce corail
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Yaourt aromatisé banane (ferme Désir) Gâteau à l'ananas du chef



Salade de pâtes BIO
Chipolatas au jus /Quenelles sauce blanche
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel
Flan vanille nappé caramel BIO



Salade de haricots verts BIO
Rôti de dinde à l'italienne /Nuggets végétal
Farfalles à la tomate
Gâteau aux haricots rouges du chef



Salade verte BIO
Boeuf Braisé
/Filet de poisson sauce tomate basilic
Légumes frais pot au feu
Yaourt BIO à la vanille

EXPRESSION HARICOT

VENDREDI

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Emincé de volaille label rouge à la mexicaine /Chili sin carne Riz BIO Crème vanille (ferme du Chambon)

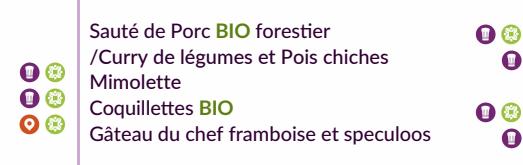
TEX MEX



Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Fourme d'Ambert AOP Fruit de saison



Pizza fraîche au fromage
Filet de poisson froid et mayonnaise
Epinards hachés BIO Fromage blanc nature BIO Local (vrac)



Sauté de Porc BIO forestier /Curry de légumes et Pois chiches Mimolette Coquillettes BIO Gâteau du chef framboise et speculoos

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



Ingrediénts :

- 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *



C'est possible !



MENUS '4 SAISONS' | DU 07 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Menu Francheville - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre BIO
Steak haché au jus
/Blanquette de poisson
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Yaourt nature BIO



Quenelles BIO sauce blanche
Epinards hachés BIO
Croûtons
Emmental BIO
Fruit BIO de saison



MARDI

Betteraves BIO en salade
Roulé au fromage
Petits pois au jus
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Accras de Poisson
Haricots verts BIO à l'ail
Petit suisse BIO aromatisé
Donuts



MERCREDI

Escalope viennoise
/Oeufs durs à la piperade
Torti BIO
Chanteneige BIO
Fruit BIO de saison



Salade de pois chiches à l'italienne
Sauté de boeuf façon bourguignon
/Pavé fromager
Carottes fraîches BIO persillées
Flan vanille nappé caramel



JEUDI

Poulet label rouge sauce paëlla
/Chili sin carne
Riz safrané BIO
Verchicors BIO
Purée de pommes abricots BIO



Boulettes d'agneau sauce tomate
/Feuilleté au chèvre
Flageolets au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat

PAQUES

VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Poisson pané
Purée de patate douce
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



Penne à la carbonara
/Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé
Carré du Trièves BIO
Ananas frais



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



Ingrediénts :

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

Préparation :

- Rincer les épeluchures
- Ajouter l'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'à VOUS RÉGALER !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *