



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 | <p>Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Fruit de saison</p> | <p>Salade de boulghour BIO Sauté de boeuf BIO au paprika /Oeufs durs béchamel Carottes fraîches BIO persillées Purée de pommes bananes BIO</p> | <p>Omelette BIO Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit BIO de saison</p> | <p>Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Carré du Trièves BIO Fruit BIO de saison</p> |
| MARDI | <p>Merguez à l'orientale /Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre BIO Brie BIO Compote de pommes BIO</p> | <p>Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO</p> | <p>Sauté de porc aux olives /Cubes de poisson sauce à l'oseille Purée de céleri Camembert BIO Beignet aux pommes</p> | <p>Salade de riz BIO Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé</p> |
| MERCREDI | <p>Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce tomate /Filet de colin sauce provençale Torti BIO Petit suisse BIO aromatisé</p> | <p>Chou blanc BIO mayonnaise Raviolis au saumon à la sauce tomate Gâteau au yaourt du chef</p> | <p>Salade de blé à l'orientale Paupiette de veau au jus /Tarte au fromage Brocolis persillés Yaourt nature BIO Local (vrac)</p> | <p>Taboulé BIO du chef Filet de poisson meunière Ratatouille Crème dessert chocolat</p> |
| JEUDI | <p>Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Gâteau à l'ananas du chef</p> | <p>Salade de pâtes BIO Chipolatas au jus /Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille nappé caramel BIO</p> | <p>Salade de haricots verts BIO Rôti de dinde à l'italienne /Nuggets végétal Farfalles à la tomate Gâteau aux haricots rouges du chef</p> | <p>Salade verte BIO Boeuf Braisé /Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Yaourt BIO à la vanille</p> |
| VENDREDI | <p>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)</p> | <p>Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Fourme d'Ambert AOP Fruit de saison</p> | <p>Pizza fraîche au fromage Filet de poisson froid et mayonnaise Epinards hachés BIO Fromage blanc nature BIO Local (vrac)</p> | <p>Sauté de Porc BIO forestier /Curry de légumes et Pois chiches Mimolette Coquillettes BIO Gâteau du chef framboise et speculoos</p> |

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 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de pomme de terre **BIO**
Steack 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 bœuf 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



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 !

