



MENUS '4 SAISONS' | DU 26 FÉVRIER 2024 AU 24 MARS 2024

Menu classique - Saint Gilles

Du 26 févr. au 03 mars

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

LUNDI

Potage dubarry
Tortellini ricotta épinards sauce tomate + râpé
Fruit **BIO** de saison



Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Choux fleurs persillés
Fruit de saison



Friand au fromage
Sauté de boeuf aux oignons (local)
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



Macédoine mayonnaise
Sauté de porc aux olives
Purée aux 3 légumes
Flan chocolat



MARDI

Salade de saison
Poisson pané et citron
Pommes de terre persillées
Crème au chocolat



Velouté d'épinards
Boulettes d'agneau au jus
Tortis
Compote de pommes **BIO**



Velouté de légumes du chef
Filet de colin MSC à l'estragon
Boullghour **BIO**
Compote pomme banane



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Croq veggie au fromage
Farfalles à la tomate
Tomme blanche



MERCREDI

Salade de boullghour **BIO**
Paupiette de veau sauce forestière
Carottes à la crème
Camembert



Betteraves **BIO** en salade
Sauté de bœuf RAV sauce tomate
Purée de pommes de terre
Yaourt nature



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Croque Monsieur
Haricots verts persillés
Gâteau du chef aux pommes



Salade de blé à l'orientale
Steack haché au jus
Choux fleur basquaise
Petit suisse aromatisé



JEUDI

Crêpe au fromage
Sauté de volaille sauce marengo
Semoule **BIO**
Yaourt aromatisé



Salade de saison
Emincé de volaille LR à la mexicaine
Riz camarguais **BIO**
Tortilla de blé
Gouda



Salade de pâtes **BIO**
Cordon bleu
Poireaux frais et Pommes de terre
béchamel
Flan vanille



Duo de chou **BIO**
Filet de poulet Label Rouge aux herbes
Riz paëlla
Crème catalane du chef



VENREDI

Salade coleslaw
Saucisse de Lozère *
Lentilles au jus
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Carottes râpées **BIO** au citron
Blanquette de poisson
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
Gâteau au yaourt du chef



Salade iceberg
Pois chiches aux légumes de couscous
Semoule **BIO**
Plateau de fromages



Salade de lentilles aux échalotes
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Fruit de saison



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 classique - Saint Gilles

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés
Sauté de volaille LR à la crème
Semoule **BIO**
Compote de pommes



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Jambon blanc
Pâtes **BIO** et Râpé
Fruit de saison



Betteraves **BIO** en salade
Sauce bolognaise
Pâtes **BIO**
Flan vanille



MERCREDI

Salade de pépinettes
Poisson meunière
Poêlée de légumes frais (carottes, panais)
Mimolette



Salade d'haricots beurre
Aiguillettes de poulet sauce curry (label rouge)
Purée de pommes de terre **BIO**
Fruit de saison



JEUDI

Maïs en salade
Crêpe au fromage
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Filet de lieu sauce citron
Poêlée de légumes frais et champignons
Petit suisse aromatisé



VENDREDI

Carottes râpées fraîches
Filet de colin sauce tomate
Blé
Gâteau de Pâques Maison
Oeufs de Pâques en chocolat



Salade verte **BIO**
Chili végétarien
Riz camarguais **BIO**
Camembert



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 !

