



Menu sans viande 4 - Déjeuner

Du 14 avr. au 20 avr.

Du 21 avr. au 27 avr.

LUNDI

Salade de pépinettes
Oeufs durs (plat chaud)
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Houmous
Galette de quinoa à la provençale
Poêlée de légumes
Carré frais **BIO**



Macédoine mayonnaise
Boulettes de blé façon thai
Pâtes **BIO**
Flan vanille



MERCREDI

Filet de colin sauce crème
Riz camarguais **BIO**
Emmental
Compote de poires



Salade verte **BIO**
Parmentier pomme de terre végétal
Coulommiers



JEUDI

Radis croc'sel
Sauce mexicaine végétarienne
Macaronis **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Crêpe au fromage
Falafels menthe coriandre
Carottes fraîches persillées
Compote de pommes



VENDREDI

Céleri sauce cocktail
Filet de lieu sauce aurore
Semoule
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO** au citron
Filet de colin sauce curry
Riz camarguais **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



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 !

