



MENUS '4 SAISONS' | DU 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Menu scolaire Self - Déjeuner

Du 06 octobre au 12 octobre

LUNDI	Salade de perles Taboulé <b>BIO</b> du chef Rôti de volaille au romarin Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Yaourt nature Fruit de saison	
MARDI	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Salade verte Quenelles <b>BIO</b> à la sauce tomate Riz aux petits légumes Edam Livarot AOP Compote pomme abricot Compote pomme framboise	
MERCREDI		
JEUDI	Fenouil sauce tartare Tomates en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches <b>BIO</b> Fromage blanc nature Yaourt nature <b>BIO</b> Local (vrac) Tarte au flan	
VENDREDI	Velouté de légumes du chef Lasagnes bolognaise Pavé frais Vache picon Fruits <b>BIO</b> 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**

**Ingédients :**

- Épluchures 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 !**



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

- LOCAL
- DU CHEF
- LABELS (EGALIM)