



MENUS '4 SAISONS' | DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu scolaire Self - Déjeuner

Du 22 septembre au 28 septembre

LUNDI

Betteraves **BIO** en salade
 Carottes râpées **BIO**
 Filet de lieu sauce ciboulette
 Pommes vapeur
 Fromage blanc nature
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Fruit de saison



MARDI

Maïs **BIO** en salade
 Salade de blé au pistou
 Quenelles **BIO** sauce blanche
 Epinards hachés à la crème
 Cantal AOP
 Verchicors
 Purée de pommes poires **BIO**
 Purée pomme fraise



MERCREDI

JEUDI

Salade de haricots blancs
 Salade de lentilles **BIO**
 Rôti de porc aux herbes
 Ratatouille du chef
 Chanteneige
 Vache picon
 Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Concombre vinaigrette
 Salade verte **BIO**
 Sauté de bœuf sauce paprika
 Semoule **BIO**
 Fromage blanc sucré
 Yaourt aromatisé
 Gâteau du chef aux pépites de chocolat



RECETTE ANTI-GASPIL

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

