



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

Menu scolaire Self sans viande - 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**
Poisson pané
Ratatouille du chef
Chanteneige
Vache picon
Fruits **BIO** de saison



VENDREDI

Concombre vinaigrette
Salade verte **BIO**
Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
Fromage blanc sucré
Yaourt aromatisé
Gâteau du chef aux pépites de chocolat



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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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

