

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

### Menu standard St Jean de Védas - Déjeuner

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 crecy  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Poisson pané et citron  
Choux fleurs persillés  
Fruit **BIO** de saison

Salade de pommes de terre aux échalotes  
Stifado de boeuf  
Petits pois **BIO**  
Mimolette

Croq veggie au fromage  
Farfalles à la tomate  
Lou mirabel  
Compote de pommes **BIO**

MARDI

Salade de boulghour **BIO**  
Blanquette de poisson  
Carottes à la crème  
Crème à la vanille

Boulettes d'agneau au jus  
Purée de pommes de terre  
Brie  
Compote de pommes **BIO**

Filet de poisson sauce corail  
Boulghour  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade  
Steak haché sauce diable  
Choux fleurs persillés  
Eclair au chocolat

MERCREDI

Salade verte **BIO**  
Boulettes de boeuf sauce tomate  
Pommes noisettes  
Compote pomme framboise

Soupe forestière  
Sauté de boeuf à la provençale  
Tortis  
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade  
Cordon bleu  
Haricots verts persillés  
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de courges  
Sauté de porc aux olives  
Quinoa  
Yaourt nature **BIO**

JEUDI

Saucisse de Lozère \*  
Lentilles au jus  
Camembert **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Nuggets végétal  
Brunoise de légumes  
Gâteau au yaourt du chef

Salade de pâtes **BIO**  
Chipolatas au jus  
Gratin de poireaux et pommes de terre  
Flan vanille

Salade verte **BIO**  
Paëlla Poulet  
Riz paëlla  
Crème catalane du chef

VENDREDI

Salade coleslaw  
Sauté de Volaille Marengo  
Haricots beurre à l'ail  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Chili con carne  
Riz pilaf  
Gouda  
Crème au Caramel

Pois chiches aux légumes de couscous  
Semoule **BIO**  
Plateau de fromages  
Fruit de saison

Calamars à la romaine et citron  
Carottes **BIO** persillées  
Crème anglaise  
Muffin au 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 :

- 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 standard St Jean de Védas - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés + sauce fromage blanc  
Sauté de volaille à la crème  
Pommes paillasson  
Compote de pommes



MARDI

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



Betteraves BIO en salade  
Tortillas pomme de terre et oignons  
Petits pois au jus  
Crème à la vanille



MERCREDI

Boulettes de bœuf au jus  
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)  
Saint paulin  
Choux vanille



Aiguillettes de poulet sauce curry  
Purée de pommes de terre BIO  
Tomme grise d'Auvergne  
Fruit de saison



JEUDI

Pavé fromager  
Haricots verts BIO persillés  
Yaourt nature  
Fruit de saison



Salade de boulghour BIO  
Filet de lieu sauce citron  
Carottes persillées du chef  
Fromage blanc BIO



VENDREDI

Oeuf BIO mayonnaise  
Filet de poisson meunière et citron  
Chou fleur à la béchamel  
Gâteau au chocolat du chef  
Oeufs de Pâques en chocolat



Salade verte BIO  
Sauce bolognaise  
Pâtes et râpé  
Cocktail de fruits



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 !

