



Menu sans viande 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
Tortillas pomme de terre et oignons
Choux fleurs persillés
Fruit **BIO** de saison

Salade de pommes de terre aux échalotes
Boulettes tomate mozzarella
Petits pois **BIO**
Mimolette

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

MARDI

Salade de boulghour **BIO**
Samoussa de légumes
Carottes à la crème
Crème à la vanille

Falafels menthe coriandre
Purée de pommes de terre
Brie
Compote de pommes **BIO**

Galette végétale
Boulghour
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Aiguillettes panée de blé et emmental
Choux fleurs persillés
Eclair au chocolat

MERCREDI

Salade verte **BIO**
Omelette du chef
Pommes noisettes
Compote pomme framboise

Soupe forestière
Dahl de lentilles (PP)
Tortis
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade
Pavé fromager
Haricots verts persillés
Gâteau du chef aux pommes

Velouté de courges
Haricots rouges à la tomate
Quinoa
Yaourt nature **BIO**

JEUDI

Riz camarguais (PP)
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**
Omelette aux fines herbes
Gratin de poireaux et pommes de terre
Flan vanille

Salade verte **BIO**
Pois chiches à la tomate
Riz paëlla
Crème catalane du chef

VENDREDI

Salade coleslaw
Aiguillettes panée de blé et emmental
Haricots beurre à l'ail
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Chili végétarien
Riz pilaf
Gouda
Crème au Caramel

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

Nuggets végétal
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 sans viande St Jean de Védas - Déjeuner

Du 25 mars au 31 mars

Du 01 avr. au 07 avr.

LUNDI

Radis émincés + sauce fromage blanc
Pané de blé fromage et épinards
Pommes paillasson
Compote de pommes



MARDI

Chou blanc en salade
Omelette du chef
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

Galette végétale
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Saint paulin
Choux vanille



Aiguillettes panée de blé et emmental
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**
Samoussa de légumes
Carottes persillées du chef
Fromage blanc **BIO**



VENDREDI

Oeuf **BIO** mayonnaise
Boulettes tomate mozzarella
Chou fleur à la béchamel
Gâteau au chocolat du chef



Salade verte **BIO**
Lentilles forestières (PG)
Pâtes et râpé
Cocktail de fruits

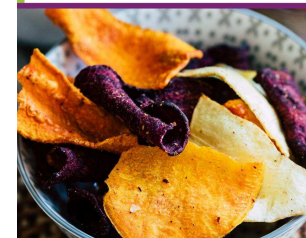


RECETTE ANTI-GASPI'

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 !

