



Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 21 oct. au 27 oct.

Du 28 oct. au 03 nov.

LUNDI

Salade de pâtes **BIO**  
Boulettes de bœuf sauce indienne  
Carottes sautées aux oignons  
Petit suisse sucré  
Fruit de saison



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
Sauté de porc aux olives  
Boulghour  
Saint nectaire AOP  
Compote pomme pêche



MARDI

Salade de brocolis nature  
Blanquette de volaille  
Semoule  
Gouda  
Compote pomme fraise



Carottes râpées **BIO**  
Tortellini ricotta épinards sauce tomate  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau au citron du chef



MERCREDI

Salade coleslaw **BIO**  
Omelette au fromage  
Haricots verts à l'ail  
Rondelé aux Noix  
Flan chocolat



Salade de betteraves à l'échalote  
Filet de colin sauce oseille  
Riz créole  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit de saison



JEUDI

Velouté de légumes **BIO**  
Parmentier de patate douce  
du chef  
Chanteneige  
Fruit de saison



Velouté de potiron  
Nugget's de volaille  
Potatoes et ketchup  
Vache qui rit **BIO**  
Yaourt halloween



VENDREDI

Salade verte et croûtons  
Filet de poisson sauce crème  
Gratin de courges  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



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
- 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 !

