



Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 02 sept. au 08 sept.

Du 09 sept. au 15 sept.

Du 16 sept. au 22 sept.

Du 23 sept. au 29 sept.

LUNDI

Salade iceberg  
Steack haché au jus  
Frites et ketchup  
Tartare ail et fines herbes  
Crème dessert **BIO**  
Sirop de menthe

Salade de perles  
Filet de colin sauce citron  
Ratatouille du chef  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Taboulé **BIO** du chef  
Emincé de volaille sauce curry  
Gratin de brocolis **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale  
Quenelles **BIO** en Gratin  
Epinards **BIO** et croûtons  
Brie  
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

MARDI

Concombre à la ciboulette  
Jambon blanc  
Coquillettes **BIO**  
Petit suisse aromatisé  
Gâteau basque

Salade de tomates fraîches ciboulette  
Omelette **BIO** du chef  
Petits pois **BIO** au jus  
Comté AOP  
Compote pomme framboise

Salade de pâtes **BIO**  
Filet de poisson meunière MSC sauce  
fromage blanc ciboulette  
Carottes fraîches **BIO** vichy  
Mimolette  
Crème à la vanille

Pâté de foie  
Moules sauce poulette  
Frites  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit de saison

MERCREDI

Salade de riz **BIO**  
Filet de poisson sauce crème  
Haricots verts **BIO** persillés  
Pont L'Eveque AOP  
Fruit de saison

Pastèque  
Rôti de volaille à la moutarde à la  
moutarde fallot  
Boulghour **BIO**  
Camembert  
Flan chocolat

Courgettes râpée et dès de tomates  
Sauté de bœuf sauce paprika  
Pommes boulangères  
Tomme blanche  
Fruit **BIO** de saison

Salade de tomates **BIO**  
Cordon bleu  
Lentilles mijotées aux oignons  
Cantal AOP  
Tarte aux poires du chef

JEUDI

Melon  
Tajine de volaille aux 4 épices  
Semoule **BIO**  
Cancoillotte nature IGP  
Compote de pommes du chef

Carottes râpée **BIO** de la  
Légumerie de Dijon  
Macaroni **BIO** à la carbonara  
Emmental râpé  
Clafoutis du chef aux fruits rouges

Salade de pomme de terre  
Tarte à la tomate du chef  
Salade verte (accompagnement)  
Yaourt nature **BIO**  
Compote de pomme pêche



" Être rouge comme une tomate "

Salade de haricots blancs  
Rôti de porc au romarin  
Ratatouille du chef  
Vache qui rit **BIO**  
Compote pomme fraise

VENREDI

Salade de pomme de terre **BIO**  
Quenelles **BIO** sauce aurore  
Poêlée de courgettes fraîches persillées  
Emmental  
Fruit de saison

Salade de blé  
Paupiette de veau sauce forestière  
Fondue de poireaux  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Fruit de saison

Salade coleslaw **BIO**  
Chili con carne  
Riz pour le chili  
Tartare Cernoix  
Gâteau du chef aux myrtilles

Betteraves **BIO** en salade  
Sauté de boeuf bourguignon  
Torti **BIO**  
Milkshake de la Côte d'Or du chef  
Fruit de saison

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
- 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 !





Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

La semaine DU GOUT  
En prendre de la graine !

LUNDI

Salade iceberg  
Paupiette de veau à la moutarde fallot  
Semoule **BIO**  
Saint paulin  
Crème au chocolat



Velouté de potiron  
Lasagnes bolognaise  
Morbier  
Margotine noisette cacao "Mistral"

Salade de blé à l'orientale  
Quenelles sauce nantua  
Choux fleurs persillés  
Fromage blanc **BIO** + flocon d'avoine  
Fruit **BIO** de saison  
Miel



MARDI

Salade de pomme de terre au thon  
Aiguillettes de poulet aux olives  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison



Salade verte **BIO**  
Filet de colin sauce échalote  
Purée de pommes de terre  
Vache picon  
Compote pomme abricot

Céleri râpé **BIO** vinaigrette  
Sauté de porc sauce miel et sésame  
Riz 3 couleurs  
Vache picon  
Compote de poires



MERCREDI

Salade de riz **BIO**  
Sauté de boeuf aux oignons  
Poêlée bretonne  
Chanteneige **BIO**  
Barre bretonne



Salade de tomates au basilic  
Rôti de porc sauce barbecue  
Epinards **BIO** à la crème  
Fromage blanc nature  
Gâteau à l'orange du chef

Taboulé d'épeautre du chef  
Galette sarrasin champignon poulet  
Salade verte (accompagnement)  
Brie  
Fruit de saison



JEUDI

Velouté de courgettes fraîches **BIO**  
Tortellini ricotta épinards sauce tomate  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



Carottes râpées **BIO**  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Flageolets à l'ail  
Bûche du pilat  
Fruit **BIO** de saison



Cake courge fromage graine de courges du chef  
Filet de poisson sauce corail  
Petits pois et carottes au jus  
Yaourt aromatisé  
Barre de céréales au chocolat



VENREDI

Chou blanc **BIO** vinaigrette  
Filet de poisson sauce forestière  
Bouloghour **BIO**  
Bûchette mélangée  
Compote de pommes **BIO**



Salade de pâtes **BIO**  
Omelette au fromage  
Haricots verts **BIO** persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche et graine de tournesol  
Steack haché au jus  
Mélange de 4 céréales **BIO**  
Rondelé nature  
Flan vanille nappé caramel



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 !

