



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Grpt de communes de Tulette - Déjeuner

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

Du 25 mars au 31 mars

LUNDI

Maïs **BIO** en salade  
Nuggets végétal  
Haricots verts persillés  
Chanteneige **BIO**  
Fruit de saison



Salade de pommes de terre  
Sauté de boeuf **BIO** au paprika  
Carottes **BIO** persillées  
Mimolette  
Compote pomme framboise



Betteraves **BIO** en salade  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Verchicors **BIO**  
Flan chocolat



Radis émincés en salade  
Emincé de volaille à la crème  
Pommes de terre rissolées  
Vache picon  
Compote de pommes **BIO**  
Sauce dips



MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Saucisse de volaille **BIO** au jus  
Purée de pommes de terre **BIO**  
Camembert **BIO**  
Compote de pommes **BIO**



Salade iceberg  
Calamar à la romaine  
Lentilles au jus  
Fromage blanc **BIO**  
Pomme au four



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Sauté de porc aux olives  
Purée de panais  
Camembert **BIO**  
Banane



Maïs en salade  
Crêpe au fromage  
Haricots verts **BIO** persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Fruit de saison



MERCREDI

Salade verte fraîche  
Filet de poisson sauce corail  
Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Barre bretonne



Salade de pâtes **BIO**  
Chipolatas au jus  
Poireaux frais et Pommes de terre béchamel  
Carré du Trièves **BIO**  
Flan vanille



Salade verte **BIO**  
Paëlla Poulet  
(riz paëlla fruit de mer)  
Tartare nature  
Crème dessert (ferme du Chambon)



Carottes râpées vinaigrette  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Flageolets au jus  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Gâteau de Pâques Maison  
Oeufs de Pâques en chocolat



JEUDI

Soupe à l'orientale  
Emincé de volaille à la mexicaine et sa galette  
Galette tortilla de blé  
Gouda  
Crème dessert (ferme du Chambon)



Velouté de légumes du chef  
Pois chiches et légumes couscous  
Semoule **BIO**  
Bleu d'Auvergne  
Fruit de saison



Duo de choux **BIO**  
Filet de colin sauce citron  
Carottes **BIO** persillées  
Crème anglaise  
Brownie (individuel)



Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Jambon blanc  
Coquillettes **BIO**  
Cantal AOP  
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

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 !





Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

Taboulé **BIO** du chef  
 Quenelles **BIO** sauce blanche  
 Epinards hachés **BIO**  
 Emmental **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
 Rigolo au fromage  
 Petits pois au jus  
 Pavé frais  
 Crèmedessert (ferme du Chambon)



Salade iceberg  
 Filet de poisson en aioli et ses légumes  
 Légumes en aioli  
 Petit suisse **BIO** aromatisé  
 Muffin au chocolat  
 Sauce aioli



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**  
 Lasagnes bolognaise  
 Verchicors **BIO**  
 Cocktail de fruits sans sucre



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Blanquette de volaille  
 Haricots verts persillés  
 Yaourt nature **BIO**  
 Gâteau du chef framboise et speculoos



VENDREDI

Salade de perles Alpina Savoie  
 Poisson pané  
 Navets frais et Pommes de terre  
 Béchamel  
 Yaourt nature **BIO**  
 Ananas frais



Velouté de légumes du chef  
 Penne à la carbonara  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote de pommes bananes



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 !

