



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 26 MAI 2024

Grpt de communes de Tulette s/viande - Déjeuner

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

Salade de brocolis **BIO**
Cappelletti ricotta épinards sauce crème
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade de perles
Calamar à la romaine
Julienne de légumes
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Tomate à la croque
Club fromager
Chips
Chanteneige **BIO**
Flan vanille



MARDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Pavé fromager
Lentilles au jus
Bûche du pilat
Compote de pommes **BIO**



Salade iceberg
Oeufs durs à la piperade
Purée de pommes de terre
Emmental
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Salade verte **BIO**
Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade
Rigolo au fromage
Lentilles au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Potatoes
Verchicors **BIO**
Crème au chocolat



Oeuf dur mayonnaise
Beignet de salsifis
Ratatouille du chef
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison



Maïs **BIO** en salade
Filet de poisson meunière
Epinards hachés **BIO**
Verchicors **BIO**
Fruit de saison



VENREDI

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Omelette **BIO**
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Yaourt aromatisé
Eclair à la vanille



Salade coleslaw **BIO**
Fishburger
Frites
Philadelphia
Brownies du chef



Salade de pâtes **BIO**
Tarte au fromage
Courgettes fraîches à la béchamel
Tarte basque



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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 27 MAI 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Grpt de communes de Tulette s/viande - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Salade verte **BIO**
Oeufs durs à la piperade
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Fromage bleu **BIO**
Compote de pommes **BIO**



Concombre à la ciboulette
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote pomme framboise



Melon
Pavé fromager
Frites
Pont L'Eveque AOP
Crème pralinée

Taboulé **BIO** du chef
Crêpe au fromage
Petits pois et carottes au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



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 !

MARDI

Radis et beurre
Curry de poisson à l'indienne
Pâtes **BIO**
Tomme blanche
Flan vanille



Gaspacho
Œuf dur mayonnaise
Pommes de terre en salade
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit **BIO** de saison



Tomate à la croque
Filet de poisson meunière
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Carré du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Pastèque
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Chanteneige **BIO**
Flan vanille nappé caramel



MERCREDI

JEUDI

Salade de riz **BIO**
Poisson pané
Petits pois au jus
Chanteneige **BIO**
Gâteau du chef aux pommes



Pastèque
Lasagnes de légumes
Tartare nature
Crème chocolat (ferme du Chambon)



Macédoine mayonnaise
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) PG
Riz **BIO**
Saint nectaire
Fruit de saison



Salade verte **BIO**
Thon mayonnaise
Salade niçoise
Fromage blanc **BIO**
Tarte au flan



VENDREDI

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson sauce tomate basilic
Ratatouille du chef
Camembert **BIO**
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Œuf dur mayonnaise
Salade de pâtes
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Concombre vinaigrette
Nuggets végétal
Purée de pommes de terre
Emmental **BIO**
Crème onctueuse au chocolat





MENUS '4 SAISONS' | DU 24 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Grpt de communes de Tulette s/viande - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Radis et beurre
Moules à la crème
Frites
Vache qui rit **BIO**
Purée de pommes abricots **BIO**



Taboulé **BIO** du chef
Pizza au fromage
Salade de haricots verts
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



MARDI

Salade de pois chiches marocaine
Tortillas pomme de terre et oignons
Ratatouille du chef
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Compote de pommes



MERCREDI

JEUDI

Tomate à la Ciboulette
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO**
Petit suisse sucré
Ananas frais



Salade de riz **BIO**
Calamar à la romaine
Aubergines et courgettes fraîches provençale
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque



VENREDI

Betteraves en salade
Quenelles **BIO** sauce blanche
Carottes fraîches sautées
Yaourt nature **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Tomate à la croque
Hot-fish
Chips
Petit Filou tubes
Madeleine

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 !

