



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

Grpt de communes de Tulette s/viande - 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	<p>Maïs <b>BIO</b> en salade Nuggets végétal Haricots verts persillés Chanteneige <b>BIO</b> Fruit de saison</p>	<p>Salade de pommes de terre Oeufs durs béchamel Carottes <b>BIO</b> persillées Mimolette Compote pomme framboise</p>	<p>Betteraves <b>BIO</b> en salade Ravioli ricotta épinards <b>BIO</b> sauce tomate Verchicors <b>BIO</b> Flan chocolat</p>	<p>Radis émincés en salade Nuggets végétal Pommes de terre rissolées Vache picon Compote de pommes <b>BIO</b> Sauce dips</p>
MARDI	<p>Carottes <b>BIO</b> râpées vinaigrette Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre <b>BIO</b> Camembert <b>BIO</b> Compote de pommes <b>BIO</b></p>	<p>Salade iceberg Calamar à la romaine Lentilles au jus Fromage blanc <b>BIO</b> Pomme au four</p>	<p>Céleri râpé frais <b>BIO</b> sauce cocktail Quenelles aux olives Purée de panais Camembert <b>BIO</b> Banane</p>	<p>Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts <b>BIO</b> persillés Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Fruit de saison</p>
MERCREDI				
JEUDI	<p>Salade verte fraîche Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse <b>BIO</b> aromatisé Barre bretonne</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b> Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Carré du Trièves <b>BIO</b> Flan vanille</p>	<p>Salade verte <b>BIO</b> Paëlla poisson et fruits de mer Tartare nature Crème dessert (ferme du Chambon)</p>	<p>Carottes râpées vinaigrette Filet de poisson sauce tomate basilic Flageolets au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau de Pâques Maison Oeufs de Pâques en chocolat</p>
VENDREDI	<p>Soupe à l'orientale Chili sin carne Galette tortilla de blé Gouda Crème dessert (ferme du Chambon)</p>	<p>Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule <b>BIO</b> Bleu d'Auvergne Fruit de saison</p>	<p>Duo de choux <b>BIO</b> Filet de colin sauce citron Carottes <b>BIO</b> persillées Crème anglaise Brownie (individuel)</p>	<p>Chou blanc <b>BIO</b> mayonnaise Bolognaise végétale <b>BIO</b> Coquillettes <b>BIO</b> Cantal AOP Fruit <b>BIO</b> de saison</p>

**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 !**





Grpt de communes de Tulette s/viande - Déjeuner

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  
 Crème dessert (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 ricotta épinards  
 Verchicors **BIO**  
 Cocktail de fruits sans sucre



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Omelette nature  
 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  
 Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote de pommes bananes



RECETTE ANTI-GASPIS'

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 !

