



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

Grpt de communes de Tulette - 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
Aiguillettes de poulet sauce curry
Ratatouille du chef
Fourme d'Ambert AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
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



VENDREDI

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



Tomate à la croque
Hot dog volaille
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 !

