



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

Grpt de communes de Tulette - 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**
Jambon blanc
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Fromage bleu **BIO**
Compote de pommes **BIO**



Concombre à la ciboulette
Estouffade de boeuf à la niçoise
Semoule **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote pomme framboise



Melon
Nugget's de volaille
Frites
Pont L'Eveque AOP
Crème pralinée

Taboulé **BIO** du chef
Boulettes d'agneau sauce tomate
Petits pois et carottes au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



MARDI

Radis et beurre
Boulettes de boeuf sauce 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

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



Pastèque
Macaroni **BIO** à la bolognaise
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
Rôti de Volaille Froid et Ketchup
Salade de pâtes
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Concombre vinaigrette
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
Purée de pommes de terre
Emmental **BIO**
Crème onctueuse au chocolat

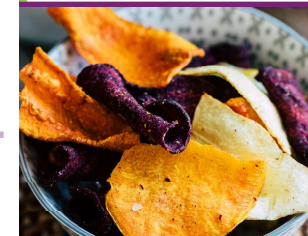


RECETTE ANTI-GASPI'

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 !

