



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

Grpt de communes de Tulette - 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  
Chipolatas au jus  
Lentilles au jus  
Bûche du pilat  
Compote de pommes **BIO**



Salade iceberg  
Jambon blanc  
Purée de pommes de terre  
Emmental  
Crème caramel (Ferme du Chambon)



Salade verte **BIO**  
Lasagnes bolognaise  
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  
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices  
Potatoes  
Verchicors **BIO**  
Crème au chocolat



Oeuf dur mayonnaise  
Beignet de salsifs  
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**  
Cheesburger  
Frites  
Philadelphia  
Brownies du chef



Salade de pâtes **BIO**  
Colombo de volaille  
Courgettes fraîches à la béchamel  
Camembert  
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 !

