



BIEN MANGER en restauration collective

C'est possible !

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

Menu scolaire Sainte Foy les Lyon

Du 04 nov. au 10 nov.

Du 11 nov. au 17 nov.

Du 18 nov. au 24 nov.

Du 25 nov. au 01 déc.

LUNDI

Salade de choux fleurs **BIO**
Lasagnes au saumon
Purée de pommes poires **BIO**



FERIE

Salade de boulghour **BIO**
Filet de poisson sauce ensoleillée
Carottes **BIO** à la crème
Verchicors
Flan vanille nappé caramel **BIO**



Carottes râpées **BIO**
Filet de poisson MSC sauce moutarde
Torti **BIO**
Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
Coulis de fruits



MARDI

Salade de pommes de terre
Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végétarien)
Yaourt halloween
Fruit **BIO** de saison



Salade de perles
Filet de lieu sauce ciboulette
Petits pois au jus
Camembert **BIO**
Fruit de saison



Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



Salade iceberg
et croûtons
Quenelles **BIO** sauce blanche
Brocolis **BIO** persillés
Camembert **BIO**
Crème caramel (Ferme du Chambon)



MERCREDI

Potage parmentier
Jambon blanc
/Jambon de volaille
Haricots verts **BIO** persillés
Carré du Trièves **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Macédoine mayonnaise
Lasagnes de légumes
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Beignet au chocolat



Velouté de légumes du chef
Jambon blanc
/Jambon de volaille
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Paleron de boeuf VBF sauce tomate
Purée de courges
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef à la fleur d'oranger



VENDREDI

Salade verte **BIO**
Dés de fromage
Filet de colin sauce citron
Riz **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Salade coleslaw
Sauté de Bœuf façon Bourguignon
Aligot
Brique de vache
Fruit **BIO** de saison



Menu « en avoir gros sur la patate »



Salade de riz **BIO**
Omelette nature
Epinards hachés **BIO**
Saint nectaire AOP
Gâteau au chocolat du chef



Pâté de volaille
/Terrine de campagne*
/Pâté de volaille
Blanquette de poisson
Pommes vapeur
Livrot AOP
Fruit **BIO** 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 !



PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL

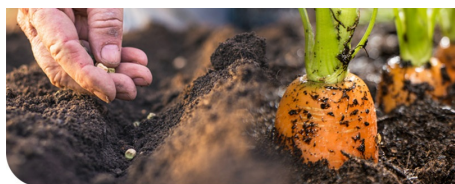


DU CHEF



LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS*



Menu scolaire Sainte Foy les Lyon

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
et Dés de fromage
Rôti de porc aux herbes
/Rôti de volaille aux herbes
Semoule **BIO** safranée
Fromage blanc **BIO**
Dés de fromage



Salade de haricots verts **BIO**
et Dés de fromage
Sauté de Porc **BIO** forestier
/Sauté de volaille sauce forestière
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Compote de pommes **BIO** du chef



Filet de poisson sauce julienne
Purée de potimarron frais
Comté AOP
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Sauté de bœuf au paprika
Epinards hachés **BIO**
Chanteneige **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Carottes **BIO** persillées
Verchicors **BIO**
Crème onctueuse au chocolat



Carottes râpées **BIO** au citron
Tajine de boeuf
Semoule **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Coulis de fruits



MERCREDI

JEUDI

Filet de colin sauce crème
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)
Cantal AOP
Gâteau à l'ananas du chef
Crème anglaise



Chou blanc **BIO** mayonnaise
Emincé de volaille Label Rouge au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau noix de coco du chef



Salade mexicaine
Moussaka
Edam **BIO**
Chou vanille



VENDREDI

Velouté de légumes du chef
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



Velouté de courges
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale
BIO
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Salade de boulghour **BIO**
Oeufs **BIO** à la béchamel
Epinards hachés **BIO**
Cantal **BIO**
Fruit de saison



RECETTE ANTI-GASP'I'

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 !

