

MENUS '4 SAISONS' | DU 12 FÉVRIER 2024 AU 25 FÉVRIER 2024

			Menu standard	l 4 - Déjeuner	
	Du 12 févr. au 18 févr.	Du 19 févr. au 25 févr.			
LUNDI	Chili végétarien Riz pilaf Lou mirabel Fruit BIO de saison	Salade de blé à l'orientale Emincé de porc aux herbes Choux fleurs persillés Fruit de saison	0		Recette anti-gaspl' 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 :
MARDI	Carottes fraiches sautées	 Salade de lentilles aux échalotes Omelette BIO du chef Epinards hachés à la crème Compote de pommes 	9 8		CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES
MERCREDI	Velouté de légumes du chef Sauce bolognaise Pâtes BIO Yaourt nature BIO	Salade d'endives Cordon bleu Purée de pommes de terre Fruit BIO de saison	9 3		Ingrédients: • Epluchures de légumes • Huile d'olive • Epices de votre choix :
JEUDI	Salade de pois chiches à l'italienne Sauté de boeuf bourguignon Purée de panais Fruit <mark>BIO</mark> de saison	Filet de colin sauce nantua Haricots verts BIO persillés Petit suisse BIO aromatisé Gâteau au yaourt du chef	• © • © • • • • • • • • • • • • • • • •		paprika, cumin, herbes, ail • Sel Préparation: • Rincer les épluchures • Ajouter l'assaissonnement • Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
VENDREDI	Chou Blanc Mayonnaise Sauté de volaille au paprika Boulghour Gâteau poire chocolat	Salade de saison Lasagnes du chef Flan vanille nappé caramel	0		PLUS QU'À VOUS RÉGALER