



Menu Chaponnay - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Pommes noisettes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes BIO Ketchup (flacon)	Concombre BIO frais façon Tzatziki Goulash Hongroise //Filet de poisson sauce crème Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit BIO de saison	Boulghour en salade Cordon bleu //Nuggets végétal Brocolis BIO à la béchamel Camembert BIO Mr Freeze	Salade de choux fleurs BIO Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Pastèque Tajine de volaille aux 4 épices //Tajine de poisson Semoule BIO safranée Tomme du Trièves BIO Crème à la vanille	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Camembert BIO Compote de pommes bananes	Chiffonade de rosette //Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Courgettes fraîches BIO persillées Mimolette Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Concombres frais à la ciboulette Jambon blanc //Omelette au coulis de tomate Coquillettes BIO Fromage râpé Petit suisse BIO aromatisé Gâteau basque	Rillettes de thon Penne à la carbonara //Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire Fruit de saison	Salade de tomates aux échalotes Tarte chèvre tomate fraîche Carottes fraîches BIO à la crème Fromage fondu le carré Compote de pêches	Salade de lentilles aux échalotes Rôti de porc aux herbes //Poisson pané Ratatouille du chef Comté AOP Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine mayonnaise Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental BIO Fruit de saison	Carottes BIO râpées vinaigrette Calamar à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Terrine de campagne et cornichons //Oeuf dur mayonnaise Chili con carne //Cube de poisson MSC sauce basquaise Riz BIO Fromage blanc aromatisé Raisin	Concombre vinaigrette Sauté de boeuf au paprika //Omelette au coulis de tomate Semoule BIO Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 !



Menu Chaponnay - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Paupiette de veau à la moutarde
// Pavé fromager
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Crème au Caramel

Taboulé **BIO** du chef
Rôti de volaille à la moutarde
// Filet de colin sauce safranée
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison

Salade de blé à l'orientale
Pavé fromager
Choux fleurs persillés
Fromage blanc **BIO**
Fruit de saison
Flocon d'avoine

MARDI

Salade de pommes de terre
Aiguillettes de poulet sauce curry
// Filet de colin sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fromage les Fripons
Fruit de saison

Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Riz aux petits légumes
Edam
Compote pomme abricot

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame
Sauté de porc au miel
// Accras de poisson
Carottes sautées aux oignons
Chanteneige
Compote de poires

MERCREDI

JEUDI

Velouté de potiron du chef
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Saucisson à l'ail et cornichons
// Oeuf dur mayonnaise
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Fromage blanc nature
Tarte au flan

Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de poisson sauce corail
Petits pois au jus
Yaourt nature **BIO**
Barre de céréale aux fruits rouges

VENDREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Bûchette mélangée
Compote pommes cassis

Velouté de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
// Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison

Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Sauté de bœuf sauce indienne
// Omelette au coulis de tomate
Riz 3 couleurs
Gouda au Cumin
Flan vanille

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 !

