



Solaize - Menu Maternelle

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
Steack haché au jus
Frites
Camembert **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Ketchup (dosette)

Concombre **BIO** frais façon Tzatziki
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
Pommes de terre **BIO** persillées
Yaourt de la ferme du Chambon
Compote de poires du chef

Taboulé **BIO** du chef
Sauté de volaille label rouge au curry
Gratin de brocolis **BIO**
Camembert **BIO**
Crème dessert **BIO**

Salade de choux fleurs **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Fruit de saison

MARDI

Pastèque
Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO** safranée
Tomme du Trièves **BIO**
Crème dessert **BIO**

Salade de perles
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison

Salade de pâtes **BIO**
Filet de poisson MSC sauce pesto
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Carré du Trièves **BIO**
Fruit de saison

Maïs **BIO** en salade
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Compote de poires du chef

MERCREDI

JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Jambon blanc
Omelette au coulis de tomate
Coquillettes **BIO**
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque

Betteraves **BIO** en salade
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Boullghour **BIO**
Saint nectaire
Fruit de saison

Salade de tomates aux échalotes
Tarte chèvre tomate fraîche
Carottes fraîches **BIO** à la crème
Vache qui rit **BIO**
Gâteau aux poires du chef

Salade de haricots blancs
Rôti de porc aux herbes
Ratatouille du chef
Comté AOP
Fruit **BIO** de saison

VENREDI

Macédoine mayonnaise
Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Filet de poisson sauce paprika
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt **BIO** à la vanille
Gâteau noix de coco du chef

Céleri râpé frais rémoulade
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Riz **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Raisin

Concombre vinaigrette
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 !



