



Sco Montbazin sans viande - 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 de tomates **BIO**
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce verte
Coulommiers **BIO**
Compote de pommes **BIO**



Melon
Poisson pané et citron
Ratatouille **BIO**
Vache qui rit **BIO**
Compote pomme fraise



Salade coleslaw
Omelette **BIO** du chef
Epinards branches et croûtons
Chanteneige
Gâteau au yaourt du chef



Salade de lentilles
Boulettes tomate mozzarella
Poêlée de légumes verts
Fromage les Fripons
Compote de pommes coings



MARDI

Salade de pois chiches nature
Aiguillettes panée de blé et emmental
Brocolis vapeur
Edam
Fruit de saison



Concombre en salade
Boulettes tomate mozzarella
Haricots beurre persillés
Yaourt nature
Gâteau au chocolat



Salade de pâtes
Tarte tomate chèvre basilic
Salade verte (accompagnement)
Mont lacaune
Compote de pomme cassis



Concombre **BIO** en salade
Pois chiches aux légumes couscous **BIO**
Semoule **BIO**
Emmental **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri rémoulade
Lentilles aux oignons
Riz camarguais
Vache picon
Flan vanille nappé caramel



Macédoine mayonnaise
Nuggets végétal
Lentilles au jus
Emmental
Fruit de saison



Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)
Falafels menthe coriandre
Courgettes persillées
Camembert
Flan chocolat



Radis croc'sel
Pavé fromager
Trio de légumes (carottes, courgettes, salsifis)
Yaourt nature
Eclair au chocolat



JEUDI

Betteraves en salade
Filet de Colin sauce Armoricaïne
Pommes vapeur
Yaourt nature
Fruit de saison



Tomate en salade
Picaussel sauce tomate
Riz camarguais
Lou mirabel
Crème au chocolat



Concombre **BIO** en salade
Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de haricots verts
Filet de colin basquaise
Blé
Fromage blanc aromatisé
Fruit de saison



VENDREDI

Salade de saison
Pavé fromager
Carottes fraîches sautées
Petit suisse aromatisé
Brownies du chef



Taboulé **BIO** du chef
Galette végétale
Pommes paillason
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit **BIO** de saison



Crêpe au fromage
Aiguillettes panée de blé et emmental
Choux fleurs persillés
Fromage blanc nature
Fruit de saison



Salade de pâtes
Tortillas pomme de terre et oignons
Carottes fraîches sautées
Tomme de Lozère
Flan vanille nappé caramel



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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Friand au fromage
Nuggets végétal sauce barbecue
Chou fleur à la béchamel
Tartare nature
Compote pomme fraise

Salade de pois chiches nature
Samoussa de légumes
Haricots verts persillés
Edam
Fruit de saison

Salade de blé
Crique à l'emmental
Petits pois au jus
Fromage blanc nature **BIO** + grainola pomme coco cannelle
Fruit de saison

MARDI

Macédoine de légumes **BIO**
Falafels **BIO**
Coquillettes **BIO**
Saint paulin **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Salade de saison
Tortellini épinards sauce tomate et râpé
P'tit cottentin nature
Liégeois au chocolat

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Haricots rouges **BIO** sauce tomate
Blé **BIO** sauce tomate
Edam **BIO**
Compote de poires **BIO**

MERCREDI

Concombre en salade
Haricots rouges sauce 4 épices
Pommes noisettes
Tomme blanche
Crème pralinée

Oeuf dur mayonnaise
Pané de blé fromage et épinards
Poêlée de brocolis et champignons
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison

Taboulé libanais
Crêpe sarrasin au fromage
Salade verte (accompagnement)
Yaourt nature sucré

JEUDI

Carottes râpées vinaigrette
Aiguillettes panée de blé et emmental
Courgettes persillées
Petit suisse aromatisé
Gâteau aux amandes et coco

Carottes râpées **BIO**
Curry de lentilles **BIO**
Penne **BIO** et râpé
Brie **BIO**
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graine de courge
Filet de poisson sauce corail
Choux fleurs persillés
Coulommiers
Fruit de saison

VENDREDI

Tomate en salade
Filet de hoki sauce julienne
Blé
Yaourt nature
Fruit de saison

Chou blanc en salade
Calamars à la romaine et citron
Poêlée cordiale
Yaourt nature
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

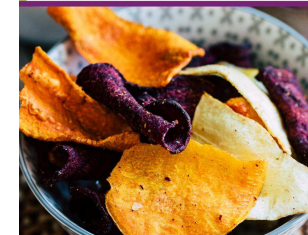
Salade verte + graines de tournesol
Tajine de pois chiches
Riz 3 saveurs
P'tit cottentin nature
Crème au Caramel

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 !

