



Menu Francheville - Déjeuner

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

Lasagnes bolognaise
/Lasagnes au saumon
Vache qui rit **BIO**
Purée de pommes poires **BIO**

Calamar à la romaine
Carottes **BIO** à la crème
Comté AOP
Flan vanille nappé caramel **BIO**

Aiguillettes de poulet au thym
/Filet de poisson MSC sauce moutarde
Flageolets au jus
Emmental **BIO**
Fruit de saison

MARDI

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

Filet de poisson meunière
Petits pois au jus
Camembert **BIO**
Fruit de saison

Salade verte
Sauté de bœuf **BIO** à la provençale
Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Semoule **BIO**
Yaourt nature **BIO**

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

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Sauté de volaille au curry
/Curry de poisson à l'indienne
Coquillettes **BIO**
Crème dessert **BIO**

Tortillas pomme de terre et oignons
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Compote de pommes **BIO**

Filet de colin sauce oseille
Haricots beurre persillés
Carré du Trièves **BIO**
Barre bretonne

Cannelonis à la tomate
Lasagnes ricotta épinards
Petite tomme **BIO** du Trièves
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Potage parmentier
Jambon blanc
/Oeufs durs **BIO** piperade
Haricots verts **BIO** persillés
Fruit **BIO** de saison

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

Velouté de légumes du chef
Croziflette
/Galette végétale tomate mozzarella
Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Fruit **BIO** de saison

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

VENDREDI

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

Salade coleslaw
Sauté de bœuf façon bourguignon
/Filet de poisson sauce paprika
Aligot
Fruit **BIO** de saison

Omelette nature
Epinards hachés **BIO**
Croûtons
Chanteneige **BIO**
Gâteau au chocolat du chef

Terrine de campagne
/Terrine de légumes
Blanquette de poisson
Torti **BIO**
Fruit **BIO** de saison
Cornichons
Mayonnaise (dosette)

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 Francheville - Déjeuner

Du 02 déc. au 08 déc.

Du 09 déc. au 15 déc.

Du 16 déc. au 22 déc.

LUNDI

Salade verte **BIO**
Rôti de porc aux herbes
/Omelette au coulis de tomate
Lentilles au jus
Fromage blanc **BIO**



Chipolatas au jus
/Pavé fromager
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes **BIO** du chef



Brandade de poisson du chef
Chanteneige **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de pépinettes
Cordon bleu
Boulettes de blé façon thai
Epinards hachés **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de riz **BIO**
Filet de colin sauce citron
Brocolis à la béchamel
Crème onctueuse au chocolat



Sauté de bœuf au jus
/Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Purée de pommes poires **BIO**



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Sauté de volaille sauce forestière
/Filet de lieu sauce ciboulette
Potatoes
Flan vanille



Chiffonade de rosette
/Oeuf dur mayonnaise
Sauté de bœuf façon bourguignon
/Quenelles à la sauce tomate
Boullghour **BIO**
Fruit de saison



Filet de poisson meunière
Haricots verts **BIO** persillés
Yaourt nature **BIO**
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



JEUDI

Poisson pané
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)
Cantal AOP
Gâteau à l'ananas du chef



Emincé de volaille au jus
/Filet de poisson MSC sauce estragon
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Gâteau noix de coco du chef



Menu de Noël



VENDREDI

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



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



Salade de pâtes tricolores
Crêpe au fromage
Epinards hachés **BIO**
Velouté fruits mixé



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 !

