



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 boeuf 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 boeuf 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 !

