



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 /Poisson pané Frites Camembert BIO Compote de pommes BIO Ketchup (flacon)	Concombre BIO frais façon Tzatziki Sauté de boeuf BIO à la provençale /Filet de poisson sauce crème 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 /Nuggets végétal 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 du chef framboise et specculos	Betteraves BIO en salade Sauté de porc au jus /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 /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 Filet de poisson sauce paprika Poêlée de légumes BIO Yaourt BIO à la vanille Gâteau noix de coco du chef	Céleri râpé frais rémoulade Rôti de boeuf paleron (VBF) Cube de poisson MSC sauce basquaise Riz BIO Fromage blanc aromatisé Raisin	Concombre vinaigrette Sauté de boeuf au jus /Omelette au coulis de tomate Semoule BIO Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau d'anniversaire

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 !





Solaize - Menu Maternelle

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Filet de poisson sauce ensoleillée
Pommes de terre **BIO** vapeur
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
Sauté de volaille label rouge au curry
/Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Carottes **BIO** persillées
Fourme d'Ambert AOP
Fruit de saison



Salade verte
Quenelles **BIO** à la sauce tomate
Poêlée bretonne **BIO** (Chou fleur, brocolis)
Comté AOP
Cocktail de fruits



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame
Sauté de Porc au Caramel
/Accras de poisson
Tortil **BIO**
Carré du Trièves **BIO**
Compote de pommes **BIO**



MERCREDI

JEUDI

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



Tomate en salade
Filet de lieu sauce citron
Gratin de courgettes fraîches **BIO**
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Gâteau au yaourt du chef



Cake courge fromage graine de courges du chef
Filet de poisson sauce corail
Poêlée de légumes **BIO**
Yaourt nature **BIO**
Barre de céréale aux fruits rouges



VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Steak haché sauce forestière
/Cube de poisson MSC sauce basquaise
Riz **BIO**
Saint nectaire
Compote de pommes **BIO** du chef



Velouté de légumes du chef
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale et Pates **BIO**
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
Rôti de boeuf paleron
/Omelette au coulis de tomate
Riz 3 couleurs
Gouda au Cumin
Gâteau anniversaire



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 !

