



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

Menu scolaire Tarare

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

Melon
Raviolis ricotta épinards sauce tomate
Cantal AOP
Compote de pomme cassis
Sirop de grenadine

Pastèque
Chickenwings
Pommes de terre rissolées
Fourme d'Ambert AOP
Flan vanille nappé caramel

Taboulé **BIO** du chef
Sauté de boeuf RAV aux olives
Brocolis braisés
Chanteneige **BIO**
Tarte aux pommes

Salade de chou fleur vinaigrette
Steack haché au jus
Coquillettes
Carré frais
Crème pralinée

MARDI

Salade de blé **BIO**
Galette lentilles boulghour et légumes
Piperade
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison

Rillettes de thon
Paupiette de veau sauce provençale
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Petite tomme **BIO** du Trièves
Brownies du chef

Salade de pommes de terre
Nugget's de volaille
Carottes **BIO** persillées
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison

Salade de riz
Quenelles sauce béchamel
Épinards à la béchamel
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Macédoine mayonnaise
Quenelles sauce blanche
Saucisse de Strasbourg
Pommes vapeur
Edam
Fruit **BIO** de saison

Salade de pois chiches à l'italienne
Boulettes de boeuf sauce diable
Carottes sautées **BIO**
Mimolette
Crème à la vanille

Salade d'haricots beurre
Lasagnes bolognaise
Gouda
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Carottes râpées vinaigrette
Sauté de volaille sauce forestière
Pâtes **BIO**
Velouté nature
Compote pomme framboise

JEUDI

Concombre à la menthe
Omelette nature
Courgettes persillées
Emmental **BIO**
Beignet aux pommes

Salade de pâtes
Filet de colin meunière
Chou fleur à la béchamel
Yaourt nature
Fruit **BIO** de saison

Tarte chèvre, tomates basilic
Pané blé, tomate, mozzarella
Pâtes **BIO** (local) sauce tomate ricotta basilic
Yaourt aromatisé
Fruit de saison

Salade verte **BIO**
Roulé au fromage
Sauté de porc au jus
Ratatouille **BIO**
Petit suisse aromatisé
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

VENDREDI

Salade de tomates **BIO** vinaigrette
Poisson pané
Riz créole **BIO**
Fromage blanc **BIO**
Flan vanille

Melon
Pavé fromager
Haricots verts **BIO** persillés
Bûche du pilat
Compote pomme abricot **BIO**

Salade coleslaw
Hoki sauce aurore
Riz créole **BIO**
Comté AOP
Crème au chocolat

Roulé au surimi
Saucisson à l'ail
Hachis parmentier du chef
Verchicors **BIO**
Fruit **BIO** de saison

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

Menu scolaire Tarare

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade de tomates **BIO** vinaigrette
 Chipolatas au jus
 Steak végétal sauce tomate
 Pâtes **BIO**
 Tomme Bournette **BIO** au lait du Vercors
 Crème au Caramel



Salade de tomates **BIO** vinaigrette
 Boulettes d'agneau sauce tomate
 Flageolets au jus
 Fourme d'Ambert AOP
 Compote de pommes



Salade de mâche, graine de lin vinaigrette au framboise
 Sauté de boeuf RAV sauce miel et sésame
 Riz 3 couleurs
 Vercorais **BIO**
 Crème chocolat (ferme du Chambon)



MARDI

Salade de lentilles **BIO** à la vinaigrette d'échalote
 Emincé de volaille aux herbes
 Haricots verts à l'ail
 Vache picon
 Gâteau au chocolat du chef



Betteraves au citron et basilic
 Omelette à la Basquaise
 Rôti de porc à la moutarde (local)
 Riz pilaf
 Petit suisse aromatisé
 Crème chocolat (ferme du Chambon)



Cake à la courgette fromage et graine de courge du chef
 Filet de poisson MSC sauce au pavot
 Brocolis **BIO** au sésame
 Pont L'Eveque AOP
 Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Taboulé **BIO** du chef
 Sauté de boeuf à la provençale
 Julienne de légumes
 Petit suisse sucré
 Fruit de saison



Concombre **BIO** en salade
 Cordon bleu
 Purée de courges
 Brie
 Barre bretonne



Velouté de légumes du chef
 Macaronis bolognaise et râpé
 Yaourt aromatisé
 Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Carottes râpées **BIO**
 Lasagnes épinards chèvre
 Fraidou
 Fruit de saison



Salade de pépinettes
 Filet de poisson sauce curry
 Petits pois
 Tomme blanche
 Flan vanille nappé caramel



Carottes râpées **BIO**
 Omelette sauce tomate
 Mélange de céréales
 Fromage blanc **BIO**
 Eclair au chocolat



VENREDI

Betteraves vinaigrette moutarde à l'ancienne
 Filet de poisson sauce corail
 Jardinière de légumes
 Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
 Riz au lait nappé caramel



Pâté de campagne et cornichon
 Terrine de poisson sauce cocktail
 Pizza au fromage
 Salade verte **BIO** de saison
 Saint nectaire AOP
 Fruit **BIO** de saison



Taboulé d'épeautre du chef
 Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végété)
 Gouda au Cumin
 Porridge banane myrtille 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 !

