

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

SCO Tarare - 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

Potage de légumes du chef
Lasagnes bolognaise
Saint nectaire AOP
Compote de pommes

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade de haricots verts
Saucisse de Toulouse *
Truffade du chef
Bûche du pilat
Flan vanille

🍅 🍅 🍅 🍅

Betteraves au citron et basilic
Brandade de poisson
Saint nectaire AOP
Fruit **BIO** de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

Céleri Râpé **BIO**
Sauté de boeuf RAV aux 4 épices
Coquillettes
Yaourt nature **BIO**
Compote de poires

🍅 🍅 🍅 🍅

MARDI

Carottes râpées vinaigrette
Crêpe au fromage
Choux fleurs persillés
Yaourt nature **BIO**
Fruit **BIO** de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade de pâtes
Steack haché au jus
Brocolis braisés
Coulommiers
Compote de pommes **BIO**

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade d'endive
Emincé de volaille à la tomate
Blé **BIO**
Livarot AOP
Crème à la vanille

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade verte fraîche
Quenelle sauce aurore
Brocolis persillés
Carré de Trévères **BIO**
Riz au lait nappé caramel

🍅 🍅 🍅 🍅

MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Rôti de volaille à la crème
Semoule **BIO**
Cantal AOP
Fruit de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade de légumes et mayonnaise
Rôti de dinde au jus
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Munster AOP
Gâteau au chocolat du chef

🍅 🍅 🍅 🍅

Carottes râpées **BIO**
Sauté de boeuf à l'ancienne
Choux fleurs persillés
Saint paulin
Clafoutis du chef aux pommes

🍅 🍅 🍅 🍅

Salade coleslaw
Filet de poisson pané et citron
Riz **BIO**
Gouda
Crème pralinée

🍅 🍅 🍅 🍅

JEUDI

Salade de pommes de terre
Sauté de porc aux olives
Brocolis persillés
Emmental **BIO**
Gâteau du chef poire cannelle

🍅 🍅 🍅 🍅

Oeuf dur mayonnaise
Filet de poisson meunière et citron
Petits pois
Meule d'Altermonts **BIO**
Fruit **BIO** de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

Velouté de carottes fraîches
Croziflette **BIO** aux lardons (Crozets **BIO**)
Petit suisse **BIO**
Compote de pommes

🍅 🍅 🍅 🍅

Terrine de légumes et mayonnaise
Rôti de dinde au jus
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Munster AOP
Gâteau au chocolat du chef

🍅 🍅 🍅 🍅

VENDREDI

Salade verte **BIO**
Filet de poisson MSC sauce persillée
Lentilles **BIO** mijotées aux oignons
Bûchette mélangée
Crème chocolat (ferme du Chambon)

🍅 🍅 🍅 🍅

Macédoine mayonnaise
Raviolis ricotta épinards sauce tomate
Yaourt nature **BIO**
Beignet aux pommes

🍅 🍅 🍅 🍅

Taboulé
Omelette nature fraîche
Epinards branches braisés
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

Bâtonnet de surimi mayonnaise
Steack haché au jus
Frites et ketchup
Pont L'Evèque AOP
Fruit **BIO** de saison

🍅 🍅 🍅 🍅

RECETTE ANTI-GASPI

Un moyen de lutter contre le gaspillage alimentaire !

TOM de tomates d'aliments sont jetés par an. Pour limiter ce gaspillage, voici une idée de recette à faire chez vous :

CHIPS D'ÉPLUCHURES DE LÉGUMES



Ingédients :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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
- Entourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

