



MENUS '4 SAISONS' | DU 6 AVRIL 2026 AU 19 AVRIL 2026 |

Tarare - Déjeuner

Du 06 avr. au 12 avr.

Du 13 avr. au 19 avr.

LUNDI

Salade de haricots verts  
Omelette nature fraîche  
Riz **BIO** à la tomate  
Cantal AOP  
Compote de Pommes **BIO**

MARDI

Lentille **BIO** en salade  
Quenelles aux olives  
Poêlée multicolore  
Gouda  
Flan vanille

Salade de blé à l'orientale  
Aiguillettes de poulet au thym  
Epinards hachés **BIO**  
Chanteneige **BIO**  
Fruit

MERCREDI

Concombre râpé vinaigrette  
Poisson pané  
Lentilles au jus  
Tartare ail et fines herbes  
Fruit

Betteraves **BIO** en salade  
Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Camembert  
Flan chocolat

JEUDI

Chou blanc frais mayonnaise  
Hachis parmentier  
Bûchette mélangée  
Compote de pommes

Salade iceberg  
Sauce bolognaise  
Pâtes **BIO**  
Yaourt aromatisé  
Fruit

VENREDI

Carottes râpées **BIO**  
Nuggets végétal  
Printanière de légumes  
Yaourt nature **BIO**  
Donuts

Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
Cordon bleu  
Pommes boulangères  
Fromage blanc nature  
Gâteau du chef aux pépites de chocolat

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 !

