



Scolaire Gigan - Déjeuner

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

Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce tomate  
Coulommiers **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Melon  
Poisson pané et citron  
Ratatouille **BIO**  
Vache qui rit **BIO**

Omelette **BIO** du chef  
Epinards branches et croûtons  
Chanteneige **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef

Lentille **BIO** en salade  
Boulettes d'agneau sauce orientale  
Poêlée de légumes verts  
Compote de pommes coings

MARDI

Salade de pois chiches **BIO**  
Rôti de porc au jus  
Brocolis vapeur  
Fruit **BIO** de saison

Boulettes de bœuf au jus  
Haricots beurre persillés  
Yaourt nature  
Gâteau au chocolat

Salade de pâtes **BIO**  
Tarte tomates chèvre basilic  
Salade verte (accompagnement)  
Compote de pomme cassis

Pois chiches aux légumes couscous **BIO**  
Semoule **BIO**  
Emmental **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Aiguillettes de poulet au thym  
Riz camarguais **BIO**  
Vache picon  
Flan vanille nappé caramel

Macédoine mayonnaise  
Saucisse de Lozère \*  
Lentilles au jus  
Fruit **BIO** de saison

Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
Sauté de porc à la dijonnaise  
Courgettes persillées  
Camembert **BIO**

Radis croc'sel  
Sauté de volaille aux 4 épices  
Trio de légumes (carottes, courgettes, salsifis)  
Eclair au chocolat

JEUDI

Filet de Colin sauce Armoricaïne  
Pommes vapeur  
Yaourt nature  
Fruit **BIO** de saison

Picaussel sauce tomate  
Riz camarguais  
Lou mirabel  
Crème au chocolat

Tajine de poisson  
Semoule **BIO**  
Yaourt nature **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Filet de colin basquaise  
Blé **BIO**  
Fromage blanc aromatisé  
Fruit **BIO** de saison

VENDREDI

Salade verte **BIO**  
Paupiette de veau à la moutarde  
Carottes fraîches sautées  
Brownies du chef

Taboulé **BIO** du chef  
Sauté de porc **BIO** au jus  
Pommes paillasson  
Fruit **BIO** de saison

Crêpe au fromage  
Sauté de boeuf aux oignons  
Choux fleurs persillés  
Fruit **BIO** de saison

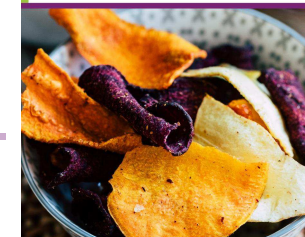
Salade de pâtes  
Rôti de porc sauce forestière  
Carottes **BIO** persillées  
Flan vanille nappé caramel

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 |

Scolaire Gigean - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.  
Semaine du goût : les graines et céréales

LUNDI

Friand au fromage  
Nuggets végétal sauce barbecue  
Chou fleur à la béchamel  
Compote pomme fraise

Salade de pois chiches **BIO**  
Sauté de volaille au paprika  
Haricots verts persillés  
Fruit de saison

Salade de blé **BIO**  
Crique au cantal  
Petits pois au jus  
Fromage blanc nature **BIO** + grainola pomme coco cannelle

MARDI

Sauté de porc **BIO** au jus  
Coquillettes **BIO**  
Saint paulin **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

Salade verte **BIO**  
Tortellini épinards sauce tomate et râpé  
Liégeois au chocolat

Sauté de porc **BIO** au miel et sésame  
Mélange 4 céréales **BIO**  
Edam **BIO**  
Compote de poires **BIO**

MERCREDI

Sauté de volaille sauce forestière  
Pommes noisettes  
Tomme blanche  
Crème pralinée

Oeuf dur mayonnaise  
Carry de porc \*  
Poêlée de brocolis et champignons  
Petit suisse **BIO** aromatisé

Taboulé libanais  
Crêpe sarrasin poulet champignons  
Salade verte (accompagnement)  
Yaourt nature sucré

JEUDI

Carottes râpées **BIO**  
Stifado de boeuf  
Courgettes persillées  
Gâteau aux amandes et coco

Sauce bolognaise **BIO**  
Penne **BIO** et râpé  
Brie **BIO**  
Compote de pommes **BIO**

Cake à la courge et graines de courge  
Filet de poisson sauce corail  
Choux fleurs persillés  
Coulommiers **BIO**

VENDREDI

Tomate en salade  
Filet de hoki sauce julienne  
Blé **BIO**  
Yaourt nature **BIO**

Chou blanc **BIO** en salade  
Calamars à la romaine et citron  
Poêlée cordiale  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Salade verte + graines de tournesol  
Sauté de bœuf sauce paprika  
Riz 3 saveurs  
Crème au Caramel

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 !

