



Fontanil-Cornillon - 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	Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Fruit de saison Ketchup (flacon)	Concombre <b>BIO</b> frais façon Tzatziki Goulash Hongroise Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Taboulé <b>BIO</b> du chef Cordon bleu Brocolis <b>BIO</b> à la béchamel Bûchette mélangée Fruit de saison	Salade de choux fleurs <b>BIO</b> Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Pastèque Tajine de volaille aux 4 épices Semoule <b>BIO</b> safranée Tomme blanche Compote pomme framboise	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef P'tit cotentin nature Compote de pommes bananes	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Courgettes fraîches <b>BIO</b> persillées Mimolette Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Quenelles <b>BIO</b> sauce blanche Epinards hachés <b>BIO</b> Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Concombres frais à la ciboulette Jambon blanc Coquillettes <b>BIO</b> Yaourt nature sucré Gâteau basque	Betteraves <b>BIO</b> en salade Penne à la carbonara Saint nectaire Fruit de saison	Salade de tomates aux échalotes Tarte chèvre tomate fraîche Salade verte (accompagnement) Fromage fondu le carré Compote de pêches	Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Vache picon Fruit <b>BIO</b> de saison
VENDREDI	Macédoine mayonnaise Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraîches persillées Emmental <b>BIO</b> Fruit de saison	Carottes <b>BIO</b> râpées vinaigrette Calamar à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Céleri râpé frais rémoulade Chili con carne Riz <b>BIO</b> Fromage blanc aromatisé Raisin	Concombre vinaigrette Sauté de boeuf au paprika Semoule <b>BIO</b> Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat 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 !**



Fontanil-Cornillon - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg  
Paupiette de veau à la moutarde  
Lentilles au jus  
Emmental **BIO**  
Cocktail de fruits



Taboulé **BIO** du chef  
Rôti de volaille à la moutarde  
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
Yaourt nature  
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  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Carottes **BIO** persillées  
Fromage les Fripons  
Fruit de saison



Salade verte  
Quenelles **BIO** à la sauce tomate  
Riz aux petits légumes  
Edam  
Compote pomme abricot



Céleri râpé frais **BIO** rémoulade au sésame  
Sauté de porc au miel  
Lentilles au jus  
Chanteneige  
Compote de poires



MERCREDI

JEUDI

Velouté de potiron du chef  
Ravioli ricotta épinards **BIO** sauce tomate  
Petit suisse sucré  
Fruit de saison



Tomate en salade  
Filet de lieu sauce citron  
Gratin de courgettes fraîches **BIO**  
Fromage blanc nature  
Tarte au flan



Cake courge fromage graine de courges du chef  
Filet de poisson sauce corail  
Petits pois au jus  
Yaourt nature **BIO**  
Barre de céréale aux fruits rouges



VENREDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise  
Cube de poisson MSC sauce basquaise  
Purée de pommes de terre  
Bûchette mélangée  
Compote pommes cassis



Velouté de légumes du chef  
Lasagnes bolognaise  
Vache picon  
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes  
Sauté de bœuf sauce indienne  
Riz 3 couleurs  
Gouda au Cumin  
Fruit 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 !

