



Fontanil-Cornillon sans viande - 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 **BIO** frais façon Tzatziki
Filet de poisson sauce crème
Purée de pommes de terre
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
Nuggets végétal
Brocolis **BIO** à la béchamel
Bûchette mélangée
Fruit de saison



Salade de choux fleurs **BIO**
Filet de lieu sauce ciboulette
Pommes vapeur
Fromage blanc nature
Fruit de saison



MARDI

Pastèque
Tajine de poisson MSC
Semoule **BIO** safranée
Tomme blanche
Compote pomme framboise



Salade de perles
Croq veggie à la tomate
Ratatouille du chef
P'tit cottentin nature
Compote de pommes bananes



Salade de pommes de terre
Filet de poisson meunière
Courgettes fraîches **BIO** persillées
Mimolette
Fruit de saison



Salade de blé à l'orientale
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Cantal AOP
Purée pomme fraise



MERCREDI

JEUDI

Concombres frais à la ciboulette
Omelette au coulis de tomate
Coquillettes **BIO**
Yaourt nature sucré
Gâteau basque



Betteraves **BIO** en salade
Tortellini épinards sauce provençale
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
Poisson pané
Ratatouille du chef
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Macédoine mayonnaise
Rigolo au fromage
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Emmental **BIO**
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Calamar à la romaine
Petits pois au jus
Petit suisse sucré
Gâteau noix de coco du chef



Céleri râpé frais rémoulade
Cube de poisson MSC sauce basquaise
Riz **BIO**
Fromage blanc aromatisé
Raisin



Concombre vinaigrette
Omelette au coulis de tomate
Semoule **BIO**
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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

Salade iceberg
Pavé fromager
Lentilles au jus
Emmental **BIO**
Cocktail de fruits



Taboulé **BIO** du chef
Filet de colin sauce safranée
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
Filet de colin 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
Accras de Poisson
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
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**
Vache picon
Fruit **BIO** de saison



Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes
Omelette au coulis de tomate
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 !

