


**MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025**
**Menu standard 5C Egalim - Déjeuner**

Du 10 mars au 16 mars

Du 17 mars au 23 mars

Du 24 mars au 30 mars

Du 31 mars au 06 avr.

**LUNDI**

 Taboulé  
 Nuggets végétal  
 Haricots verts **BIO** persillés  
 Chanteneige **BIO**  
 Fruit **BIO** de saison

 1 Salade de pommes de terre  
 1 Sauté de boeuf aux oignons  
 1 2 Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
 2 Mimolette  
 2 Compote pomme framboise

 1 Macédoine mayonnaise  
 1 Quenelles sauce nantua  
 1 Riz créole  
 1 Cancoillotte nature IGP  
 1 Flan chocolat

 1 Radis à croquer sauce fromage blanc ciboulette  
 1 Poulet Gaston Gérard  
 1 Frites  
 2 Vache picon  
 2 Compote de pommes **BIO**
**MARDI**

 Carottes râpées **BIO** de la légumerie de Dijon  
 Rôti de porc sauce charcutière  
 Purée de pommes de terre  
 Brie  
 Compote de pommes **BIO**

 1 2 Salade iceberg  
 1 Blanquette de poisson  
 1 Pommes vapeur **BIO**  
 2 Yaourt nature  
 2 Fruit de saison

 1 Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
 1 Sauté de porc aux olives  
 1 Purée aux 3 légumes  
 1 Tomme blanche  
 1 Fruit **BIO** de saison

 1 Friand au fromage  
 1 Jambon blanc  
 1 Coquillettes **BIO**  
 1 Saint paulin  
 2 Fruit **BIO** de saison

**MERCREDI**

 Betteraves **BIO** en salade  
 Blanquette de veau  
 Torti **BIO**  
 Yaourt nature **BIO**  
 Fruit de saison

 1 2 Soupe de légumes frais  
 1 Raviolis de boeuf  
 1 2 Emmental râpé  
 2 Cake d'anniversaire du chef au yaourt

 1 Salade de blé à l'orientale  
 1 Rôti de volaille à la moutarde à la moutarde Fallot  
 1 Gratin de choux fleurs  
 1 Meule du Jura de la maison Benoit (39)  
 1 Compote pomme pêche

 1 Taboulé **BIO** du chef  
 1 Filet de colin sauce curry  
 1 Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)  
 1 Emmental  
 1 Choux vanille

**JEUDI**

 Salade verte et croûtons  
 Filet de colin sauce citron  
 Petits pois  
 Moelleux d'Arinthon  
 Barre bretonne

 1 Salade de pâtes **BIO**  
 1 Saucisse de Strasbourg  
 1 Gratin de poireaux frais et pommes de terre  
 1 Fromage fondu le carré  
 1 Milkshake "100% Côte d'Or" du chef

 1 Duo de choux **BIO**  
 1 Macaroni **BIO** à la bolognaise  
 1 Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
 1 Gâteau aux haricots rouges du chef

 1 Céleri **BIO** rémoulade de la légumerie de Dijon  
 1 Steak haché au jus  
 1 Haricots verts **BIO** à l'ail  
 1 Crème anglaise  
 1 Brownies d'anniversaire du chef

**EXPRESSION HARICOT**
 **VENDREDI**

 Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs)  
 Chickenwings  
 Riz **BIO**  
 Gouda  
 Crème au Caramel

 1 Chou blanc **BIO** vinaigrette  
 1 Légumes couscous et pois chiches  
 1 Semoule **BIO**  
 1 Bleu de Bresse  
 1 Fruit de saison

 1 Pâté de campagne \*  
 1 Filet de colin sauce citron  
 1 Carottes fraîches **BIO** persillées  
 1 Petit suisse aromatisé  
 1 Fruit de saison

 1 Carottes râpées **BIO**  
 1 Pavé fromager  
 1 Epinards hachés à la crème  
 1 Yaourt nature **BIO**  
 1 Fruit de saison



**RECETTE ANTI-GASPIL**
**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 :**

- Épluchures 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 07 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du 07 avr. au 13 avr.

Du 14 avr. au 20 avr.

LUNDI

Salade de riz **BIO**  
Sauté de boeuf en daube  
Choux fleurs persillés  
Saint nectaire AOP  
Fruit **BIO** de saison



Potage dubarry  
Macaroni à la carbonara et râpé  
Emmental râpé  
Compote pomme banane



MARDI

Betteraves **BIO** en salade  
Filet de poisson sauce corail  
Petits pois  
Pavé frais  
Flan vanille



Salade iceberg  
Filet de poisson pané et citron  
Semoule **BIO** sauce tomate  
Fromage blanc nature  
Margotine noisette cacao "Mistral"



MERCREDI

Salade coleslaw **BIO**  
Rôti de volaille à la moutarde  
Purée de pommes de terre  
Fromage blanc **BIO** d'Adèle  
Compote pommes cassis du chef



Pâté de foie  
Sauté de boeuf bourguignon  
Carottes fraîches **BIO** persillées  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Salade iceberg  
Lasagnes bolognaise  
Camembert **BIO**  
Clafoutis du chef aux fruits



Salade de maïs au curry  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Flageolets persillés  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau tout chocolat et oeuf en chocolat



PAQUES

VENDREDI

Salade de boulghour **BIO**  
Omelette aux herbes du chef  
Carottes **BIO** de la légumerie de Dijon  
Petit suisse aromatisé  
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef  
Quenelle sauce aurore  
Epinards **BIO** à la crème  
Vache qui rit **BIO**  
Fruit **BIO** de saison



RECETTE ANTI-GASPIL'

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 :

- 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
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

