



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 26 MAI 2024

Menu sans viande Ornex - Déjeuner

Du 29 avr. au 05 mai

Du 06 mai au 12 mai

Du 13 mai au 19 mai

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

Salade d'haricots beurre
Cappelletti ricotta épinards sauce crème
Fromage fondu le carré
Fruit **BIO** de saison

Salade de perles
Calamar à la romaine
Julienne de légumes
Petit suisse aromatisé
Fruit **BIO** de saison

Tomate à la croque
Club fromager
Chips
Flan vanille

MARDI

Pavé fromager
Lentilles au jus
Bûche du pilat
Compote de pommes **BIO**

Salade iceberg
Oeufs durs à la piperade
Purée de pommes de terre
Crème caramel (Ferme du Chambon)

Salade verte **BIO**
Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit de saison

Betteraves **BIO** en salade
Rigolo au fromage
Lentilles au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Potatoes
Camembert
Crème onctueuse au chocolat

🌱 🌱

Oeuf dur mayonnaise
Beignet de salsifis
Ratatouille du chef
Cantal AOP
Fruit **BIO** de saison

Pamplemousse rose
Filet de poisson sauce crème
Coquillettes **BIO**
Coulommiers
Purée pomme fraise

🌱 🌱

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Brandade de poisson
P'tit cottentin nature
Compote pomme abricot

🌱

JEUDI

Omelette **BIO**
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Yaourt aromatisé
Eclair à la vanille

🌱 🌱

Salade coleslaw **BIO**
Fishburger
Frites
Brownies du chef

🌱 🌱

Taboulé
Filet de poisson meunière
Epinards hachés **BIO**
Fruit de saison

🌱 🌱

VENDREDI

Omelette **BIO**
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Yaourt aromatisé
Eclair à la vanille

🌱 🌱

Salade coleslaw **BIO**
Fishburger
Frites
Brownies du chef

🌱 🌱

Salade de pâtes **BIO**
Tarte au fromage
Courgettes fraîches à la béchamel
Camembert
Tarte basque

🌱 🌱

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 :

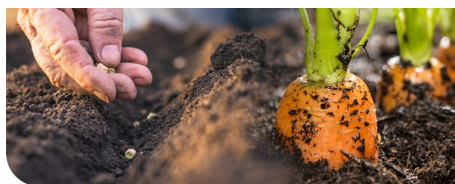
- Epluchures de légumes
- Huile d'olive
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

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 27 MAI 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Menu sans viande Ornex - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

Du 03 juin au 09 juin

Du 10 juin au 16 juin

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Oeufs durs à la piperade
Purée de pommes de terre
Gouda
Fruit **BIO** de saison



Concombre à la ciboulette
Pois chiches et légumes couscous
Semoule **BIO**
Verchicors **BIO**
Compote pomme framboise



Melon
Pavé fromager
Frites
Fromage fondu le carré
Crème pralinée



Taboulé **BIO** du chef
Crêpe au fromage
Petits pois et carottes au jus
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison

MARDI

Radis et beurre
Curry de poisson à l'indienne
Pâtes **BIO**
Tomme blanche
Flan vanille



Œuf dur mayonnaise
Pommes de terre en salade
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Fruit de saison



Filet de poisson meunière
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
Saint paulin
Fruit **BIO** de saison



Pastèque
Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
Flan vanille nappé caramel

MERCREDI

Salade de lentilles aux épices
Galette végétale tomate mozzarella
Carottes fraîches aux petits oignons
Bûche du pilat
Fruit **BIO** de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Galette végétale tomate mozzarella
Epinards hachés à la crème
Petit suisse sucré
Beignet aux pommes



Concombre **BIO** en salade
Quenelles **BIO** sauce aurore
Semoule **BIO**
Morbier
Compote de pommes



Salade de pommes de terre
Filet de poisson sauce paprika
Courgettes fraîches à la béchamel
Camembert
Fruit **BIO** de saison

JEUDI

Poisson pané
Petits pois au jus
Chanteneige **BIO**
Gâteau du chef aux pommes



Pastèque
Lasagnes de légumes
Tartare nature
Crème chocolat (ferme du Chambon)



Macédoine mayonnaise
Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) PG
Riz **BIO**
Saint nectaire
Fruit de saison



Thon mayonnaise
Salade niçoise
Fromage blanc **BIO**
Tarte au flan

VENDREDI

Tomates fraîches **BIO** rondelle
Chili sin carne
Riz **BIO**
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit de saison



Taboulé **BIO** du chef
Filet de poisson sauce tomate basilic
Ratatouille du chef
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Œuf dur mayonnaise
Salade de pâtes
Gâteau aux pépites de chocolat du chef



Concombre vinaigrette
Nuggets végétal
Purée de pommes de terre
Emmental **BIO**
Crème onctueuse au 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 !





Menu sans viande Ornex - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

Du 01 juil. au 07 juil.

LUNDI

Radis et beurre
Moules à la crème
Frites
Vache qui rit **BIO**
Compote pommes cassis



Taboulé **BIO** du chef
Pizza au fromage
Salade de haricots verts
Fruit de saison



MARDI

Salade de pois chiches marocaine
Tortillas pomme de terre et oignons
Ratatouille du chef
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**
Pané de blé fromage et épinards
Lentilles au jus
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes



MERCREDI

Melon jaune
Galette végétale tomate mozzarella
Pâtes **BIO**
Petite tomme **BIO** du Trièves
Flan vanille nappé caramel



Concombre frais **BIO** vinaigrette
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Carré du Trièves
Crème caramel (Ferme du Chambon)



JEUDI

Tomate à la Ciboulette
Moquecca de poisson à la brésilienne
Riz **BIO**
Petit suisse sucré
Ananas frais



Macédoine mayonnaise
Calamar à la romaine
Aubergines et courgettes fraîches provençale
Petit suisse **BIO** aromatisé
Gâteau basque



VENDREDI

Betteraves en salade
Pavé fromager
Epinards hachés **BIO**
Gâteau au yaourt du chef



Tomate à la croque
Club fromager
Chips
Petit Filou tubes

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 !

