



Scolaire Castelnau maternelle végétarien - Déjeuner

	Du 03 mars au 09 mars	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars
LUNDI	Crêpe au fromage Pavé fromager Carottes fraîches persillées Coquillettes Yaourt nature BIO Fruit de saison	Taboulé Nuggets végétal Choux fleurs persillés Lentilles mijotées BIO aux oignons Brie Fruit BIO de saison	Chou chinois en salade Tortillas pomme de terre et oignons Boulghour aux oignons Haricots verts BIO persillés P'tit cottentin nature Liégeois au chocolat	Salade verte BIO Galette végétale Aligot Poêlée forestière Crème à la vanille
MARDI	Salade coleslaw BIO Haricots rouges BIO à la tomate Poêlée de navets et champignons Pommes de terre persillées Camembert Crème au chocolat	Betteraves BIO en salade Galette de quinoa à la provençale Haricots beurre persillés Purée de pommes de terre BIO Carré frais BIO Crème dessert BIO	Carottes râpées BIO Curry de lentilles BIO Brocolis persillés Pommes vapeur Plateau de fromages Fruit de saison	Salade de pois chiches BIO nature Pavé fromager Coquillettes Epinards branches et croûtons Yaourt nature Fruit BIO de saison
MERCREDI	Coeur de plamier Boulettes tomate mozzarella Blé aux oignons Haricots verts persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison	Chou rouge en vinaigrette Omelette BIO du chef Gratin de Salsifis Macaronis BIO Yaourt nature BIO Fruit de saison	Salade verte BIO Haricots rouges BIO à la tomate Petits pois au jus Riz camarguais Tomme blanche Gâteau au chocolat du chef	Chou chinois en salade Lentilles BIO aux oignons Purée de courges Riz camarguais BIO Coulommiers Compote pommes abricots
JEUDI	Céleri rémoulade Pois chiches BIO à la tomate Légumes couscous Semoule BIO Lou mirabel Compote pomme banane	Salade mexicaine BIO (haricots blanc et rouges, maïs) Boulettes de pois chiches Petits pois au jus Pommes noisettes Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits TEX MEX	Chou blanc BIO en salade Samoussa de légumes Piperade Macaronis BIO et fromage râpé Fromage blanc BIO Compote de pommes BIO	Salade de haricots verts Boulettes tomate mozzarella Gratin de choux fleurs Pommes vapeur Yaourt nature BIO Gâteau aux haricots rouges du chef EXPRESSION HARICOT
VENDREDI	Salade de saison Curry de lentilles Brocolis persillés Riz camarguais Chanteneige BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Carottes râpées vinaigrette Picoussel sauce tomate Fondue de poireaux en béchamel Riz camarguais BIO Lou Bren Compote de pommes	Friand au fromage Omelette BIO du chef Carottes fraîches sautées Lentilles BIO au jus* Edam Yaourt aromatisé à la barbe à papa	Macédoine de légumes BIO Tajine de pois chiches BIO Navets sauce tomate Semoule BIO Carré frais BIO Fruit BIO 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 !





Scolaire Castelnau maternelle végétarien - Déjeuner

Du 31 mars au 06 avr.

Du 07 avr. au 13 avr.

LUNDI

Radis et beurre
Haricots rouges **BIO** sauce forestière
Poêlée de légumes rus tiques
Riz camarguais
Tomme de Lozère
Compote de pommes



Macédoine mayonnaise
Omelette **BIO** du chef
Courgettes basquaise
Pommes paillassons
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** en salade
Nuggets végétal
Purée aux 3 légumes
Salsifis persillés
Carré frais **BIO**
Flan vanille nappé caramel



Mélange de crudités
Crique au cantal
Haricots verts **BIO** persillés
Macaroni
Camembert **BIO**
Fruit **BIO**



MERCREDI

Taboulé
Lentilles aux oignons **BIO**
Boullghour aux oignons
Haricots beurre persillés
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison



Betteraves en salade
Chakalaka **BIO** (h.blancs, pois chiches, légumes)
Blé aux oignons
Poêlée cordiale
Tomme des Pyrénées
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Céleri râpé **BIO** sauce rémoulade
Tortellini **BIO** ricotta épinards sauce
Chou romanesco
Edam **BIO**
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Samoussa de légumes
Gratin de brocolis
Haricots rouges **BIO** à la tomate
Fromage les Fripons
Compote pommes vanille du chef



VENDREDI

Salade de saison
Galette de quinoa
Carottes fraîches persillées
Pommes vapeur
Yaourt nature **BIO**
Eclair au chocolat



Oeuf dur **BIO** mayonnaise
Lentilles **BIO** sauce tomate épicée
Petits pois au jus
Pommes vapeur
Petit suisse **BIO**
Gâteau de Pâques du chef
Oeufs de Pâques en chocolat



PAQUES

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 !

