



Menu Castelnau mater - Déjeuner

Du 14 avr. au 20 avr.

Du 21 avr. au 27 avr.

LUNDI

Salade de pépinettes
Omelette du chef **BIO**
Epinards hachés **BIO**
Pommes de terre persillées
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison

VÉGÉTARIEN

MARDI

Houmous
Sauté de volaille aux olives
Boulghour **BIO**
Poêlée de légumes
Carré frais **BIO**
Crème au Caramel

Macédoine mayonnaise
Sauté d'Agneau au jus
Coquillettes
Poêlée arlequin
Vache qui rit **BIO**
Flan vanille

MERCREDI

Salade iceberg
Sauté de bœuf façon bourguignon
Poêlée de carottes et champignons à la crème
Riz camarguais **BIO**
Emmental
Compote de pommes du chef

Salade verte **BIO**
Hachis Parmentier de bœuf
Piperade
Coulommiers
Fruit de saison

JEUDI

Radis croc'sel
Colombo de porc
Courgettes persillées
Macaronis **BIO**
Vache picon
Gâteau du chef framboise et speculoos

Crêpe au fromage
Blanquette de volaille
Carottes fraîches persillées
Lentilles **BIO** au jus
Carré frais
Compote de pommes

VENDREDI

Céleri sauce cocktail
Filet de lieu sauce aurore
Purée de carottes et pommes de terre
Semoule
Fromage blanc **BIO**
Fruit de saison

Carottes râpées **BIO** au citron
Filet de colin sauce curry
Poêlée forestière
Riz camarguais
Yaourt **BIO** à la vanille
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 !

