



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024

CL Vals du Dauphiné s/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

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Salade de riz **BIO**
Galette végétale tomate mozzarella
Haricots verts **BIO** à l'ail
Cantal AOP
Clafoutis du chef aux pommes



Melon
Filet de colin sauce citron
Blé à la tomate
Petite tomme **BIO** du Trièves
Flan vanille



Salade de haricots verts
Filet de poisson sauce julienne
Torti **BIO**
Petit suisse aromatisé
Fruit de saison



Tomates fraîches **BIO** rondelle
Moules à la crème
Pommes noisettes
Tomme blanche
Raisin



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

CL Vals du Dauphiné s/viande - Déjeuner

Du 30 sept. au 06 oct.

Du 07 oct. au 13 oct.

Du 14 oct. au 20 oct.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

Salade de riz **BIO**
Filet de poisson meunière
Brocolis à la béchamel
Chanteneige **BIO**
Brownies du chef



Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Nuggets végétal
Semoule
Bûche du pilat
Fruit de saison



Taboulé d'épeautre du chef
Pizza au fromage
Salade verte fraîche (accompagnement)
Cantal AOP
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 !

