





MENUS '4 SAISONS' | DU 27 MAI 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Grpt de communes de Tulette - 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

Salade verte **BIO**  
Jambon blanc  
Ecrasé de pommes de terre **BIO** du chef  
Fromage bleu **BIO**  
Compote de pommes **BIO**



Concombre à la ciboulette  
Estouffade de boeuf à la niçoise  
Semoule **BIO**  
Verchicors **BIO**  
Compote pomme framboise



Melon  
Nugget's de volaille  
Frites  
Pont L'Eveque AOP  
Crème pralinée

Taboulé **BIO** du chef  
Boulettes d'agneau sauce tomate  
Petits pois et carottes au jus  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Fruit de saison



Icon: leaf with asterisk  
Icon: plate with asterisk  
Icon: leaf with asterisk  
Icon: leaf with asterisk

MARDI

Radis et beurre  
Boulettes de boeuf sauce indienne  
Pâtes **BIO**  
Tomme blanche  
Flan vanille



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



Tomate à la croque  
Filet de poisson meunière  
Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre  
Carré du Trièves **BIO**  
Fruit **BIO** de saison

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



Icon: plate with asterisk  
Icon: leaf with asterisk  
Icon: leaf with asterisk

MERCREDI

JEUDI

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



Pastèque  
Macaroni **BIO** à la bolognaise  
Tartare nature  
Crème chocolat (ferme du Chambon)



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

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



Icon: plate with asterisk  
Icon: leaf with asterisk  
Icon: leaf with asterisk  
Icon: leaf with asterisk

VENREDI

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  
Camembert **BIO**  
Fruit de saison



Carottes **BIO** râpées vinaigrette  
Rôti de Volaille Froid et Ketchup  
Salade de pâtes  
Yaourt **BIO** à la vanille  
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

Concombre vinaigrette  
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale  
Purée de pommes de terre  
Emmental **BIO**  
Crème onctueuse au chocolat



Icon: leaf with asterisk  
Icon: plate with asterisk  
Icon: leaf with asterisk  
Icon: leaf with asterisk

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 24 JUIN 2024 AU 07 JUILLET 2024

Grpt de communes de Tulette - 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**  
Purée de pommes abricots **BIO**



Taboulé **BIO** du chef  
Pizza au fromage  
Salade de haricots verts  
Yaourt de la ferme du Chambon  
Fruit de saison



MARDI

Salade de pois chiches marocaine  
Aiguillettes de poulet sauce curry  
Ratatouille du chef  
Fourme d'Ambert AOP  
Fruit **BIO** de saison



Salade verte **BIO**  
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices  
Lentilles au jus  
Emmental **BIO**  
Compote de pommes



MERCREDI

JEUDI

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



Salade de riz **BIO**  
Calamar à la romaine  
Aubergines et courgettes fraîches provençale  
Petit suisse **BIO** aromatisé  
Gâteau basque



VENREDI

Betteraves en salade  
Quenelles **BIO** sauce blanche  
Carottes fraîches sautées  
Yaourt nature **BIO**  
Gâteau au yaourt du chef



Tomate à la croque  
Hot dog volaille  
Chips  
Petit Filou tubes  
Madeleine



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 !

