



MENUS '4 SAISONS' | DU 29 AVRIL 2024 AU 05 MAI 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 29 avril au 05 mai

LUNDI

Cappelletti ricotta épinards sauce crème
Fromage fondu le carré
Tartare ail et fines herbes
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Pavé fromager
Haricots blancs à la tomate
Lentilles au jus
Bûche du pilat
Saint paulin **BIO**
Compote de pommes **BIO**
Compote pommes cassis



MERCREDI

JEUDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Concombre vinaigrette
Filet de colin sauce citron
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Potatoes
Crème dessert chocolat
Flan vanille nappé caramel



VENDREDI

Omelette **BIO**
Rôti de volaille à la moutarde
Poêlée de courgettes fraîches persillées
Ratatouille
Fromage blanc **BIO**
Yaourt aromatisé
Eclair à la vanille



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
- Épices 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
- Enfourmer 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !





MENUS '4 SAISONS' | DU 06 MAI 2024 AU 12 MAI 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 06 mai au 12 mai

LUNDI

Maïs **BIO** en salade
Salade de perles
Calamar à la romaine
Jeunes carottes au jus
Julienne de légumes
Petit suisse aromatisé
Yaourt nature **BIO**



MARDI

Rillettes de thon
Salade iceberg
Jambon de volaille
Oeufs durs à la piperade
Pommes de terre **BIO** vapeur
Purée de pommes de terre
Crème caramel (Ferme du Chambon)
Flan chocolat



MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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 13 MAI 2024 AU 19 MAI 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 13 mai au 19 mai

LUNDI

Tomate à la croque
Pizza au fromage
Chips
Crème onctueuse au chocolat

MARDI

Céleri frais râpé vinaigrette
Salade verte **BIO**
Lasagnes bolognaise
Lasagnes ricotta épinards
Fromage blanc (ferme du Chambon)
Petit suisse aromatisé

MERCREDI

JEUDI

Beignet de salsifis
Sauté de veau au paprika
Courgettes fraîches à la béchamel
Ratatouille du chef
Cantal AOP
Mimolette
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison

VENDREDI

Concombres frais façon Tzatziki
Salade coleslaw **BIO**
Cheesburger
Fishburger
Frites
Pommes noisettes
Brownies 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 :

- Épluchures de légumes
- Huile d'olive
- Épices 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 20 MAI 2024 AU 26 MAI 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 20 mai au 26 mai

LUNDI

MARDI

Rigolo au fromage
Lentilles au jus
Petits pois **BIO** au jus
Petit suisse sucré
Yaourt de la ferme du Chambon
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Mais **BIO** en salade
Taboulé
Chickenwings
Filet de poisson meunière
Purée aux 3 légumes
Purée de céleri
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



VENDREDI

Salade de pâtes **BIO**
Salade de pois chiches marocaine
Colombo de volaille
Tarte au fromage
Courgettes fraîches à la béchamel
Poêlée de courgettes fraîches persillées
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 02 JUIN 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 27 mai au 02 juin

LUNDI

Filet de poisson sauce tomate basilic
Jambon de volaille
Purée aux 3 légumes
Purée de pommes de terre
Fromage bleu **BIO**
Gouda
Fruit **BIO** de saison
Fruit de saison



MARDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
Maïs en salade
Boulettes de boeuf sauce indienne
Curry de poisson à l'indienne
Farfalles à la tomate
Pâtes **BIO**
Flan vanille
Riz au lait nappé caramel



MERCREDI

Poisson pané et citron
Petits pois au jus
Petits pois et carottes au jus
Chanteneige **BIO**
Tartare ail et fines herbes
Gâteau du chef aux pommes



VENDREDI

Pastèque
Tomates fraîches **BIO** rondelle
Chili sin carne
Riz **BIO**
Riz **BIO** aux légumes façon wok
Fromage blanc aromatisé
Yaourt de la ferme du Chambon



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 03 JUIN 2024 AU 09 JUIN 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 03 juin au 09 juin

LUNDI

Estouffade de boeuf à la niçoise
 Pois chiches et légumes couscous
 Semoule **BIO**
 Semoule **BIO** aux petits légumes
 Edam
 Verchicors **BIO**
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade
 Gaspacho
 Œuf dur mayonnaise
 Pommes de terre en salade
 Fromage blanc (ferme du Chambon)
 Yaourt aromatisé



MERCREDI

JEUDI

Melon jaune
 Pastèque
 Lasagnes de légumes
 Macaroni **BIO** à la bolognaise
 Crème chocolat (ferme du Chambon)
 Flan vanille nappé caramel



VENDREDI

Salade de lentilles aux échalotes
 Taboulé **BIO** du chef
 Filet de poisson sauce tomate basilic
 Tomate farcie sauce tomate
 Courgettes fraîches à la béchamel
 Ratatouille du chef
 Compote de pommes **BIO** du chef
 Compote pomme framboise



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 10 JUIN 2024 AU 16 JUIN 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 10 juin au 16 juin

LUNDI

Melon
 Pastèque **BIO**
 Nugget's de volaille
 Pavé fromager
 Pommes de terre **BIO** vapeur
 Crème à la vanille
 Crème pralinée



MARDI

Filet de poisson meunière
 Paupiette de veau à la crème
 Gratin d'aubergines fraîche et pommes de terre
 Jardinière de légumes
 Carré du Trièves **BIO**
 Saint paulin
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



MERCREDI

JEUDI

Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes)
 Riz **BIO**
 Riz **BIO** à la tomate
 Bûchette mélangée
 Saint nectaire
 Fruit **BIO** de saison
 Fruit de saison



VENDREDI

Carottes **BIO** râpées vinaigrette
 Pamplemousse rose
 Œuf dur mayonnaise
 Rôti de Volaille Froid et Ketchup
 Salade de pâtes
 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 17 JUIN 2024 AU 23 JUIN 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 17 juin au 23 juin

LUNDI

Salade de perles
 Taboulé **BIO** du chef
 Boulettes d'agneau sauce tomate
 Crêpe au fromage
 Haricots verts **BIO** à l'ail
 Petits pois et carottes au jus
 Yaourt aromatisé
 Yaourt de la ferme du Chambon



MARDI

Melon
 Pastèque
 Dahl de lentilles et carottes à la crème de coco
 Chanteneige **BIO**
 Vache picon



MERCREDI

JEUDI

Thon mayonnaise
 Macédoine de légumes
 Salade niçoise
 Fromage blanc **BIO**
 Petit suisse sucré
 Tarte au flan



VENDREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
 Concombre vinaigrette
 Omelette au coulis de tomate
 Sauté de boeuf **BIO** à la provençale
 Pommes de terre persillées
 Purée de pommes de terre
 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 !





MENUS '4 SAISONS' | DU 24 JUIN 2024 AU 30 JUIN 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 24 juin au 30 juin

LUNDI

Moules à la crème
Steack haché au jus
Frites
Potatoes
Edam

Verchicors **BIO**

Compote pommes cassis

Purée de pommes abricots **BIO**

MARDI

Salade de pois chiches marocaine

Salade de pomme de terre **BIO**

Aiguillettes de poulet sauce curry

Tortillas pomme de terre et oignons

Courgettes fraîches à la béchamel

Ratatouille du chef

Fruit **BIO** de saison

Fruit de saison

MERCREDI

JEUDI

Moquecca de poisson à la brésilienne

Rôti de porc aux herbes

Riz **BIO**

Riz **BIO** à la tomate

Fromage blanc **BIO**

Petit suisse sucré

Ananas frais

Fruit de saison

VENDREDI

Betteraves en salade

Pavé fromager

Carottes fraîches sautées

Epinards hachés **BIO**

Gâteau au yaourt du chef

Croûtons

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 01 JUILLET 2024 AU 07 JUILLET 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du 01 juillet au 07 juillet

LUNDI

Salade de pépinettes
 Taboulé **BIO** du chef
 Pizza au fromage
 Salade de haricots verts
 Fromage blanc sucré
 Yaourt de la ferme du Chambon



MARDI

Pané de blé fromage et épinards
 Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
 Lentilles au jus
 Petits pois **BIO** au jus
 Emmental **BIO**
 Tomme grise d'Auvergne
 Compote de pommes



MERCREDI

JEUDI

Calamar à la romaine
 Aubergines et courgettes fraîches provençale
 Poêlée de courgettes fraîches persillées
 Petit suisse **BIO** aromatisé
 Petit suisse sucré
 Gâteau basque



VENREDI

Tomate à la croque
 Hot-fish
 Chips
 Petit Filou tubes
 Ketchup (flacon)

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
- Épices 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 !

