



Ville de Roanne - Menus pesco-végétariens

Du 04 mars au 10 mars

Du 11 mars au 17 mars

Du 18 mars au 24 mars

Du 25 mars au 31 mars

LUNDI

Taboulé
Nugget's végétal et ketchup
Petits pois et carottes au jus
Comté AOP
Fruit **BIO** de saison



Salade de pommes de terre fraîches
Pavé fromager
Crumble de brocolis du chef
Meule d'Altermonts **BIO**
Liégeois au chocolat



Macédoine mayonnaise
Beignet de choux fleurs
Flan de potiron du chef
Verchicors **BIO**
Fruit de saison



Radis en salade sauce fromage blanc
Steak végétal sauce tomate
Pommes noisettes
Pont L'Eveque AOP
Yaourt à boire **BIO** Mons



MARDI

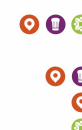
Carottes râpées **BIO**
Omelette du chef
Purée de pommes de terre fraîches **BIO**
Saint nectaire AOP
Compote **BIO**



Terrine de légumes et mayonnaise du chef
Filet de poisson frais sauce corail
Gratin de pâtes
Yaourt à boire **BIO** Mons
Fruit **BIO** de saison



Salade de pâtes **BIO**
Pané blé tomate mozzarella
Purée 3 légumes du chef
Bûche du pilat
Fruit **BIO** de saison



Salade de perles Alpina Savoie
Poisson frais et citron
Petits pois
Fromage blanc **BIO**
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

JEUDI

Salade verte fraîche, croûtons et fromage
Macaronis au saumon
Yaourt nature **BIO**
Gâteau du chef framboise et speculoos



Céleri râpé et betterave **BIO** sauce cocktail
Quenelles sauce béchamel
Gratin de poireaux frais et pommes de terre
Cantal AOP
Compote du chef



Salade verte **BIO**
Paëlla poisson et fruits de mer
Brique de vache du Forez
Crème catalane du chef



Carottes râpées au citron
Filet de colin sauce tomate
Flageolets au jus
Faisselle locale
Gâteau de Pâques Maison
Oeufs de Pâques (Roanne)



VENREDI

Soupe à l'orientale
Galette à la mexicaine végétarienne
Riz pour le chili
Fourme d'Ambert AOP
Crème caramel du chef



Salade de haricots verts
Boulettes de blé façon thaï
Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
Bleu d'Auvergne AOP
Fruit de saison
Sauce tomate



Potage de légumes du chef
Filet de poisson pané et citron
Carottes **BIO** persillées
Vercois **BIO**
Brownies du chef
Crème anglaise



Friand au fromage
Omelette **BIO** du chef
Haricots verts persillés
Saint paulin
Compote **BIO** maison du jour



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 !





Ville de Roanne - Menus pesco-végétariens

Du 01 avr. au 07 avr.

Du 08 avr. au 14 avr.

LUNDI

Salade de blé **BIO**
 Quenelles **BIO** à la béchamel
 Epinards branches à la crème
 Petite tomme **BIO** du Trièves
 Fruit **BIO** de saison



MARDI

Salade de betteraves à l'échalote
 Chili végétarien
 Riz créole
 Carré frais
 Crème caramel (Ferme du Chambon)



Terrine de légumes et mayonnaise du chef
 Filet de poisson frais sauce aioli
 Légumes frais en aioli
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
 Tarte pomme rhubarbe du chef



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**
 Lasagnes au saumon
 Camembert
 Cocktail de fruits



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
 Légumes couscous et pois chiches
 Semoule **BIO** d'Alpina Savoie
 Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
 Fruit de saison



VENDREDI

Oeufs durs mayonnaise du chef
 Filet de poisson sauce basilic
 Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
 Yaourt à boire **BIO** Mons
 Ananas frais



Quiche aux poireaux du chef
 Sauce carbonara au poisson
 Carré du Trièves **BIO**
 Compote **BIO** maison du jour
 Fromage râpé



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 !

