



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024

Ville de Roanne - Menus traditionnels

	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	<p>Taboulé</p> <p>Nugget's végétal et ketchup</p> <p>Petits pois et carottes au jus</p> <p>Comté AOP</p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de pommes de terre fraîches</p> <p>Sauté de bœuf RAV aux oignons</p> <p>Crumble de brocolis du chef</p> <p>Meule d'Altermonts <b>BIO</b></p> <p>Liégeois au chocolat</p>	<p>Macédoine mayonnaise</p> <p>Beignet de choux fleurs</p> <p>Flan de potiron du chef</p> <p>Verchicors <b>BIO</b></p> <p>Fruit de saison</p>	<p>Radis en salade sauce fromage blanc</p> <p>Blanquette de volaille</p> <p>Pommes noisettes</p> <p>Pont L'Eveque AOP</p> <p>Yaourt à boire <b>BIO</b> Mons</p>
MARDI	<p>Carottes râpées <b>BIO</b></p> <p>Sauté de veau au jus</p> <p>Purée de pommes de terre fraîches <b>BIO</b></p> <p>Saint nectaire AOP</p> <p>Compote <b>BIO</b></p>	<p>Saucisson sec et beurre</p> <p>Filet de poisson frais sauce corail</p> <p>Gratin de pâtes</p> <p>Yaourt à boire <b>BIO</b> Mons</p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de pâtes <b>BIO</b></p> <p>Sauté de porc aux olives</p> <p>Purée 3 légumes du chef</p> <p>Bûche du pilat</p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>	<p>Salade de perles Alpina Savoie</p> <p>Poisson frais et citron</p> <p>Petits pois</p> <p>Fromage blanc <b>BIO</b></p> <p>Fruit <b>BIO</b> de saison</p>
MERCREDI				
JEUDI	<p>Salade verte fraîche, croûtons et fromage</p> <p>Macaronis au saumon</p> <p>Yaourt nature <b>BIO</b></p> <p>Gâteau du chef framboise et speculoos</p>	<p>Céleri râpé et betterave <b>BIO</b> sauce cocktail</p> <p>Rôti de porc à la moutarde (local)</p> <p>Gratin de poireaux frais et pommes de terre</p> <p>Cantal AOP</p> <p>Compote du chef</p>	<p>Salade verte <b>BIO</b></p> <p>Paëlla au poulet</p> <p>Brique de vache du Forez</p> <p>Crème catalane du chef</p>	<p>Carottes râpées au citron</p> <p>Sauté d'agneau <b>BIO</b> à la sauce tomate</p> <p>Flageolets au jus</p> <p>Faiselle locale</p> <p>Gâteau de Pâques Maison</p> <p>Oeufs de Pâques (Roanne)</p>
VENREDI	<p>Soupe à l'orientale</p> <p>Emincé de volaille LR à la mexicaine et sa galette</p> <p>Riz pour le chili</p> <p>Fourme d'Ambert AOP</p> <p>Crème caramel du chef</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>Boulettes de blé façon thaï</p> <p>Semoule <b>BIO</b> d'Alpina Savoie</p> <p>Bleu d'Auvergne AOP</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Sauce tomate</p>	<p>Potage de légumes du chef</p> <p>Filet de poisson pané et citron</p> <p>Carottes <b>BIO</b> persillées</p> <p>Vercorais <b>BIO</b></p> <p>Brownies du chef</p> <p>Crème anglaise</p>	<p>Friand au fromage</p> <p>Omelette <b>BIO</b> du chef</p> <p>Haricots verts persillés</p> <p>Saint paulin</p> <p>Compote <b>BIO</b> maison du jour</p>

**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 traditionnels

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 de saison



MARDI

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



Pâté de campagne et cornichon  
 Filet de poisson frais sauce aïoli  
 Légumes frais en aïoli  
 Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)  
 Tarte pomme rhubarbe du chef



MERCREDI

JEUDI

Salade verte **BIO**  
 Lasagnes à la bolognaise du chef (bœuf  
 race à viande, local)  
 Camembert  
 Cocktail de fruits



Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail  
 Paleron de boeuf à l'ancienne  
 Semoule **BIO** d'Alpina Savoie  
 Yaourt nature **BIO** Local (vrac)  
 Fruit de saison



VENDREDI

Pâté en croûte et cornichons  
 Filet de poisson sauce basilic  
 Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)  
 Yaourt à boire **BIO** Mons  
 Ananas frais



Quiche aux poireaux du chef  
 Spaghettis **BIO** à la carbonara  
 Carré du Trièves **BIO**  
 Compote **BIO** maison du jour  
 Fromage râpé



RECETTE ANTI-GASPIS'

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 !

