



LUNDI

Salade de lentilles & ciboulette
Filet de **Merlu label MSC** au citron
Epinards en béchamel
Tomme du Châtelard ⁽³⁸⁾
Clémentine
Alternatif : *Tortilla*



MARDI

Betteraves
Saucisse au chou de chez Carrel ⁽³⁸⁾
Pommes de terre HVE de Gillonay ⁽³⁸⁾ ↗
Sauce fromage blanc & herbes
Compote BIO

Napper les pommes de terre avec la sauce.

Alternatif : *Blanquette de légumes aux petits pois*

La coriandre

est utilisée comme
herbe aromatique
depuis l'époque
médiévale.



JEUDI

Spécial Couscous

Salade verte
Couscous au poulet français
Semoule & coriandre
Yaourt BIO de Léoncel ⁽²⁶⁾
Poire HVE de la Valloire ⁽²⁶⁾

Alternatif : *Couscous aux pois chiches*

VENDREDI

Taboulé
semoule, tomate, poivron, oignon, jus de citron, ail, **persil**
Sauté de bœuf de chez Carrel ⁽³⁸⁾ à la mexicaine
Haricots verts en persillade
Fromage blanc de l'Auvergne ⁽⁴³⁾
Cake au citron BIO de l'Etape Gourmande ⁽³⁸⁾
Alternatif : *Feuilleté au fromage*