



MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 10 NOVEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 04 novembre au 10 novembre

LUNDI

Chiffonade de rosette
Salade de choux fleurs **BIO**
Salade de haricots blancs
Salade iceberg
Lasagnes au saumon
Lasagnes bolognaise



Jeunes carottes au jus
Pommes noisettes
Vache qui rit **BIO**
Yaourt nature sucré
Compote pomme abricot
Fruit de saison



MARDI

Betteraves en salade
Oeuf dur mayonnaise
Salade de pommes de terre
Salade iceberg
Aiguillettes de poulet au thym
Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végétarien)



Lentilles au jus
Purée de courges
Emmental **BIO**
Yaourt halloween
Fruit de saison
Gâteau de semoule nappé caramel



MERCREDI

Accras de poisson
Céleri râpé frais **BIO** sauce cocktail
Mousse de canard
Salade verte fraîche
Curry de poisson à l'indienne
Sauté de volaille label rouge au curry



Coquillettes **BIO**
Piperade
Mimolette
Petit suisse sucré
Flan chocolat
Fruit de saison

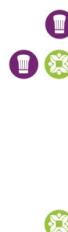


JEUDI

Maïs en salade
Pâté en croûte
Potage parmentier
Salade verte fraîche
Oeufs durs **BIO** piperade
Rôti de porc au jus



Blé aux oignons
Haricots verts **BIO** persillés
Bûchette mélangée
Velouté fruits mixé
Compote de pommes coings
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Duo de choux frais
Salade de lentilles aux échalotes
Salade verte **BIO**
Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de colin sauce citron
Rougail de saucisse de volaille



Poêlée multicolore
Riz **BIO**
Fromage fondu de Brebis
Petit suisse **BIO** aromatisé
Fruit de saison
Gâteau du chef framboise et speculoos



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



Ingédients :

- 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 11 NOVEMBRE 2024 AU 17 NOVEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 11 novembre au 17 novembre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Chiffonade de rosette
Chou blanc frais mayonnaise
Salade de perles
Salade iceberg
Blanquette de volaille Label Rouge à l'ancienne
Filet de poisson meunière



Petits pois au jus
Pommes vapeur
Camembert **BIO**
Yaourt aromatisé
Compote pomme framboise
Fruit de saison



Pâté en croûte
Salade d'haricots beurre
Salade verte fraîche
Taboulé **BIO** du chef
Escalope viennoise
Tortillas pomme de terre et oignons



Blé à la tomate
Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs)
Gouda
Yaourt nature sucré
Compote de pommes **BIO**
Fruit de saison



Coeurs de palmier vinaigrette
Jambon Blanc (HO)
Macédoine mayonnaise
Salade verte fraîche
Lasagnes de légumes
Paupiette de veau au jus



Carottes sautées aux oignons
Tortil **BIO**
Fromage frais fondu croclait
Yaourt nature **BIO** Local (vrac)
Beignet au chocolat
Fruit de saison



Rillettes de thon
Salade cajun
Salade coleslaw
Salade verte fraîche
Filet de poisson sauce paprika
Sauté de bœuf façon bourguignon



Aligot
Julienne de légumes
Brique de vache
Petit suisse sucré
Crème à la vanille
Fruit de saison



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 18 NOVEMBRE 2024 AU 24 NOVEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 18 novembre au 24 novembre

LUNDI

Céleri râpé frais rémoulade
Pâté en croûte
Salade de blé à l'orientale
Salade iceberg
Calamar à la romaine
Escalope viennoise



Carottes **BIO** à la crème
Pommes de terre rissolées
Fromage blanc sucré
Verchicors
Flan chocolat
Fruit de saison



MARDI

Chou blanc **BIO** mayonnaise
Jambon Blanc (HO)
Salade de pommes de terre
Salade verte
Boulette de lentilles **BIO** sauce curry
Sauté de boeuf **BIO** à la provençale



Purée de courges
Semoule **BIO**
Vache qui rit
Yaourt nature **BIO**
Cocktail de fruits
Fruit de saison



MERCREDI

Betteraves **BIO** en salade
Salade de pâtes tricolores
Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de colin sauce oseille
Nuggets végétal



Haricots beurre persillés
Riz **BIO**
Petit suisse sucré
Saint paulin
Barre bretonne
Fruit de saison



JEUDI

Rillettes de thon
Salade verte fraîche
Taboulé
Velouté de légumes du chef
Croziflette *
Galette végétale tomate mozzarella



Gratin de crozets au fromage à tartiflette
Jardinière de légumes
Petit suisse aromatisé
Tomme grise d'Auvergne
Compote pomme framboise
Fruit **BIO** de saison



VENDREDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Mortadelle et cornichons
Salade de lentilles aux échalotes
Salade verte fraîche
Omelette nature
Paupiette de veau au jus



Coquillettes **BIO**
Epinards hachés **BIO**
Saint nectaire AOP
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Gâteau au 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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *










MENUS '4 SAISONS' | DU 25 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner


Du 25 novembre au 01 décembre






LUNDI

Carottes râpées **BIO**  
 Friand au fromage
 Salade iceberg
 Terrine de campagne *
 Aiguillettes de poulet au thym 
 Galette de quinoa à la provençale





Flageolets au jus 
 Légumes façon wok 
 Fromage blanc nature **BIO**  
 Local (vrac)
 Samos
 Fruit de saison
 Riz au lait nappé caramel






MARDI

Coleslaw **BIO** du chef  
 Crêpe aux Champignons
 Oeuf dur mayonnaise
 Salade iceberg
 Rôti de porc au jus 
 Tarte au fromage fraîche






Poireaux frais et Pommes de terre béchamel 
 Riz **BIO**  
 Camembert **BIO** 
 Fromage blanc sucré
 Crème caramel (Ferme du Chambon) 
 Fruit de saison






MERCREDI

Pâté en croûte
 Salade de choux fleur vinaigrette 
 Salade de pomme de terre **BIO**  
 Salade verte fraîche 
 Cannelonis à la tomate
 Lasagnes ricotta épinards






Blé aux oignons 
 Jardinière de légumes 
 Petit suisse aromatisé
 Petite tomme **BIO** du Trièves  
 Compote pomme abricot
 Fruit **BIO** de saison 



JEUDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade  
 Chiffonade de rosette 
 Salade de lentilles aux épices
 Salade verte fraîche 
 Nuggets végétal
 Tajine de bœuf aux fruits secs 

Purée de courges 
 Semoule **BIO**  
 Fromage fondu le carré
 Yaourt nature **BIO** 
 Fruit de saison
 Gâteau du chef à la fleur d'oranger 

VENDREDI

Duo de choux frais 
 Pizza au fromage 
 Salade verte fraîche
 Terrine de campagne *
 Blanquette de poisson  
 Sauté de volaille au jus 

Pommes vapeur 
 Salsifis à la provençale
 Gouda
 Petit suisse sucré
 Crème à la vanille
 Fruit **BIO** de saison 

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 02 DÉCEMBRE 2024 AU 08 DÉCEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 02 décembre au 08 décembre

LUNDI

Oeuf dur mayonnaise
Salade d'haricots beurre
Salade de pâtes
Salade verte **BIO**
Poisson pané
Rôti de porc aux herbes



Fricassée de légumes (champignons, carottes)
Lentilles au jus
Tomme grise d'Auvergne
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Gâteau basque



MARDI

Jambon Blanc (HO)
Salade de brocolis vinaigrette
Salade de pépinettes
Salade iceberg
Boulettes de blé façon thaï
Cordon bleu



Epinards hachés **BIO**
Gnocchis
Chanteneige **BIO**
Petit suisse sucré
Compote de poires
Fruit **BIO** de saison



MERCREDI

Céleri râpé frais **BIO** rémoulade
Mousse de canard
Salade de pomme de terre **BIO**
Salade verte fraîche
Filet de lieu sauce ciboulette
Sauté de volaille sauce forestière



Blé
Gratin de Blettes
Emmental **BIO**
Velouté fruits mixé
Flan vanille
Fruit de saison

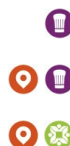


JEUDI

Coleslaw **BIO** du chef
Salade de pois chiches marocaine
Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Filet de colin sauce crème
Steack haché au jus



Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
Poêlée de légumes frais **BIO** (carottes, navets)
Cantal AOP
Yaourt nature sucré
Crème onctueuse au chocolat
Fruit de saison



VENDREDI

Macédoine mayonnaise
Roulade de volaille
Salade verte fraîche
Velouté de légumes du chef
Boulettes d'agneau sauce tomate
Chili sin carne



Gratin de choux fleurs
Riz **BIO**
Fromage frais fondu croclait
Yaourt de la ferme du Chambon
Donuts
Fruit de saison



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 09 DÉCEMBRE 2024 AU 15 DÉCEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 09 décembre au 15 décembre

LUNDI

Jambon de volaille
Maïs **BIO** en salade
Salade de haricots verts **BIO**
Salade iceberg
Chipolatas au jus
Pavé fromager



Julienne de légumes
Potatoes
Fromage blanc sucré
Tartare ail et fines herbes
Compote de pommes bananes
Fruit de saison



MARDI

Coeurs de palmier vinaigrette
Pâté en croûte
Salade iceberg
Taboulé
Filet de colin sauce citron
Paupiette de veau à la crème



Brocolis à la béchamel
Riz **BIO**
Verchicors **BIO**
Yaourt nature sucré
Crème onctueuse au chocolat
Fruit de saison



MERCREDI

Carottes râpées fraîches
Chiffonade de rosette
Pizza au fromage
Salade verte fraîche
Quenelle à la sauce tomate
Sauté de bœuf façon bourguignon



Boullghour **BIO**
Petits pois **BIO** au jus
Fromage les Fripons
Petit suisse sucré
Fruit de saison
Tarte au chocolat



JEUDI

Salade d'endives sauce tartare
Salade de pâtes
Salade verte fraîche
Saucisson à l'ail et cornichons
Emincé de volaille au jus
Filet de poisson MSC sauce estragon



Lentilles au jus
Purée aux 3 légumes
Tomme blanche
Yaourt aromatisé
Fruit de saison
Gâteau noix de coco du chef



VENDREDI

Salade de riz
Salade verte fraîche
Terrine de campagne *
Velouté de courges
Lasagnes bolognaise
Macaroni **BIO** à la bolognaise végétale **BIO**



Haricots beurre persillés
Pâtes **BIO**
Chanteneige
Petit suisse **BIO** aromatisé
Compote pomme framboise
Fruit de saison



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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *





MENUS '4 SAISONS' | DU 16 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024 |

Ombrosa self - Déjeuner

Du 16 décembre au 22 décembre

LUNDI

Macédoine mayonnaise
Salade de perles
Salade iceberg
Saucisson à l'ail et cornichons
Brandade de poisson du chef
Rôti de dinde à l'italienne

Lentilles au jus
Purée de potimarron frais
Chanteneige **BIO**
Petit suisse sucré
Compote de poires
Fruit **BIO** de saison

MARDI

Carottes râpées **BIO** au citron
Oeuf dur mayonnaise
Salade iceberg
Taboulé
Pois chiches et légumes couscous
Sauté de bœuf au jus

Poêlée de légumes **BIO**
Semoule **BIO**
Camembert **BIO**
Velouté fruits mixé
Flan vanille nappé caramel
Fruit de saison

MERCREDI

Betteraves en salade
Pâté en croûte
Salade de pâtes **BIO**
Salade verte fraîche
Filet de poisson meunière
Steack haché au jus

Haricots verts **BIO** persillés
Riz créole
Samos
Yaourt nature **BIO**
Fruit de saison
Gâteau aux pépites de chocolat du chef

JEUDI

Pâté en croûte Richelieu
Gratin de Poisson et Fruits de Mer
Pointes d'aiguillettes sauce aux marrons
Pommes Duchesse
Dessert de Noël
Clémentine et gourmandise de Noël

VENDREDI

Salade coleslaw
Salade de boulghour **BIO**
Salade de pâtes tricolores
Salade verte fraîche
Crêpe au fromage
Sauté de veau au jus

Epinards hachés **BIO**
Pépinettes
Edam
Velouté fruits mixé
Fruit de saison
Pêches au sirop

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 !



SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

