



MENUS '4 SAISONS' | DU 01 AVRIL 2024 AU 07 AVRIL 2024 |

Annemasse Résidence s/viande - Déjeuner

Du 01 avril au 07 avril

LUNDI

Segments de pamplemousse
Cubes de Saumon sauce corail
Flageolets à l'ail
Plateau de fromages
Ile flottante



MARDI

Betteraves **BIO** en salade
Tarte au fromage
Semoule **BIO** aux petits légumes
Plateau de fromages
Crème dessert **BIO**



MERCREDI

Soupe forestière
Oeufs durs à la piperade
Haricots blancs à la tomate
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



JEUDI

Crêpe au fromage
Brandade de poisson du chef
Riz créole
Plateau de fromages
Gaufre



VENDREDI

Salade de lentilles aux échalotes
Gratin de poisson et fruits de mer
Poêlée de légumes frais (carottes, navets)
Plateau de fromages
Poire à la cannelle



SAMEDI

Potage de haricots verts
Filet de poisson pané et citron
Purée St Germain
Plateau de fromages
Mousse au chocolat



DIMANCHE

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 08 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Annemasse Résidence s/viande - Déjeuner

Du 08 avril au 14 avril

LUNDI

Salade de pommes de terre
Quenelles **BIO** sauce blanche
Epinards hachés **BIO**
Plateau de fromages
Cocktail de fruits sans sucre



MARDI

Potage du soir
Poisson à l'aïoli
Pommes de terre et légumes persillés
Plateau de fromages
Gâteau de semoule nappé caramel



MERCREDI

Terrine de poisson et sa mayonnaise
Filet de lieu sauce bordelaise
Carottes fraîches aux petits oignons
Plateau de fromages
Gâteau à l'anis du chef



JEUDI

Salpicão (carottes, maïs, céleri, pomme)
Omelette nature
Frites fraîches
Plateau de fromages
Compote pomme fraise



VENDREDI

Salade de pâtes tricolores
Filet de lieu sauce citron
Poireaux braisés
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



SAMEDI

Velouté de brocolis
Crêpe aux champignons
Pommes vapeur
Plateau de fromages
Gâteau de semoule nappé caramel



DIMANCHE

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 15 AVRIL 2024 AU 21 AVRIL 2024 |

Annemasse Résidence s/viande - Déjeuner

Du 15 avril au 21 avril

LUNDI

Salade russe (betteraves, oeufs, pdt...)
Filet de lieu sauce ciboulette
Petits pois au jus
Plateau de fromages
Riz au lait nappé caramel



MARDI

Salade de lentilles aux échalotes
Quenelles aux olives
Poêlée multicolore
Plateau de fromages
Cocktail de fruits sans sucre



MERCREDI

Friand au fromage
Salade verte
Filet de poisson sauce paëlla
Fenouil braisés
Plateau de fromages
Compote du chef du jour



JEUDI

Oeuf dur mayonnaise
Lasagnes de légumes
Plateau de fromages
Cocktail de fruits sans sucre

VENDREDI

Velouté d'asperges
Filet de lieu sauce bordelaise
Poêlée champêtre
Plateau de fromages
Gâteau basque



SAMEDI

Salade de choux fleurs mimosa
Tajine de poisson
Semoule **BIO**
Plateau de fromages
Liégeois au café



DIMANCHE

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 22 AVRIL 2024 AU 28 AVRIL 2024 |

Annemasse Résidence s/viande - Déjeuner

Du 22 avril au 28 avril

LUNDI

Salade de haricots verts
Omelette nature
Tortis **BIO** et râpé
Plateau de fromages
Liégeois au café



MARDI

Soupe à l'oignon
Cubes de poisson sauce basquaise
Epinards **BIO** à la béchamel
Plateau de fromages
Fruit de saison



MERCREDI

Cake chèvre épinards du chef
Brandade de poisson du chef
Salade verte (accompagnement)
Plateau de fromages
Pomme au four du chef



JEUDI

Terrine de légumes et mayonnaise
Quenelle à la sauce tomate
Carottes **BIO** à la crème **BIO**
Plateau de fromages
Crème dessert **BIO**



VENDREDI

Salade de choux fleur
Moules sauce poulette
Frites fraîches
Plateau de fromages
Fruit **BIO** de saison



SAMEDI

Potage de légumes
Crêpe aux champignons
Chou braisé / Pommes de terre
Plateau de fromages
Compote de pommes

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'UN VOUS RÉGALER

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU



LOCAL



DU CHEF



LABELS (EGALIM)