



Plan de menus août 2025



Lundi 18 août	Mardi 19 août	Jeudi 21 août <i>Voyage en Inde</i>	Vendredi 22 août
Tomate cerise GRTA Farfalle sauce napolitaine Panaché de légumes GRTA Fruit frais Baguette mi blanche maison GRTA (Suisse)	Filet de poulet rôti (France) Marinade Tikka (New) Mousseline de pommes de terre au lait GRTA ½ tomate GRTA au four Yogourt baies des bois Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Carottes râpées bio GRTA Curry Paneer bio (New) Riz jasmin Compote pomme cardamome (Sucrée à 2% de sucre de canne bio) Pain artisan maison GRTA (Suisse)	Hamburger (Buns (suisse) maison à la farine GRTA, (Bœuf : Suisse), sauce relish, tomate GRTA, salade mêlée bio GRTA, fromage, pommes de terre sautées GRTA) Fruit frais
<p>Panir ou paneer est une appellation désignant originellement un fromage indien et pakistanais obtenu à partir de lait de bufflonne. Le panir est un produit important de la cuisine indienne et représente une importante source de protéines animales pour cette population dont une partie significative est végétarienne et fait une consommation habituelle de produits laitiers. Il se consomme tel quel mais entre aussi dans la composition d'un grand nombre de plats chauds. (Wikipédia) Merci Yvan de l'école de Perly pour la découverte.</p>			
Lundi 25 août	Mardi 26 août <i>Voyage en Italie</i>	Jeudi 28 août	Vendredi 29 août <i>Voyage au Maghreb</i>
Emincé de poulet (France) au curry Riz blanc Carottes bio GRTA Fruit frais Pain maïs maison (Suisse) avec farine blé GRTA	Salade mêlée GRTA Fusilli sauce pesto de roquette (New) Grana Padano Sicilian caponata (New) Yogourt nature Pain Tessinois maison GRTA (Suisse)	Colin MSC (Colin d'Alaska Pacifique nord Est -Nord ouest) et sa marinade à la citronnelle (New) Pommes de terre GRTA vapeur Haricots beurre Fruit frais Torsade blanche maison GRTA (Suisse)	Carotte râpée GRTA Falafel Semoule de blé dur Bio et son bouillon Légumes couscous Crème dessert chocolat Pain BIS maison GRTA (Suisse)
<p>La roquette, également appelée rucola ou rocchetta, est un légume-feuille appartenant à la famille des brassicacées (crucifères). Elle est répandue dans l'hémisphère nord et en Amérique du sud. Depuis les années 1980, la roquette est de nouveau au goût du jour dans nos régions comme salade, mais elle était déjà cultivée chez nous au Moyen Age. (5 par jour.ch)</p>			
Lundi 1 ^{er} septembre <i>Voyage au Vietnam</i>	Mardi 2 septembre	Jeudi 4 septembre <i>Voyage en Amérique centrale</i>	Vendredi 5 septembre
Thịt Kho Tiêu / Porc (Suisse) au caramel Riz jasmin vapeur Brocolis Yogourt vanille Torsade céréales maison GRTA (Suisse)	Omelette Sauce tomate Boullgour pilaw Tian de légumes GRTA Fruit frais Pain Artisan maison GRTA (Suisse)	Tex mex de poulet (Poulet (France) avec maïs et haricots rouges BIO, Barquette de blé (Pologne), sauce yogourt, guacamole, tomate GRTA, pommes de terre sautées GRTA) Fruit frais	Penne pesto rosso Fromage râpé Poêlé de légumes GRTA Yogourt myrtilles (vrac) Torsade blanche maison GRTA (Suisse)
<p>Thịt Kho Tiêu est un plat classique des repas familiaux vietnamiens, mettant en vedette du porc caramélisé tendre infusé avec les saveurs audacieuses du poivre noir chaud et ardent. Un repas vietnamien typique se compose de quatre éléments clés : du riz au jasmin cuit à la vapeur, un plat protéiné, un plat de légumes et une soupe légère. (savourthepho.com)</p>			

New = Nouvelle recette. Merci pour vos retours 😊 😞

Bio / GRTA : Les menus sont établis 1 mois à l'avance. Il est difficile de prévoir les récoltes. Nous vous signalerons si changement.

Fruit frais : Dénomination afin de laisser à notre primeur le choix de proposer les fruits de saisons mûrs. Il est difficile de prévoir les récoltes et la qualité gustative.