

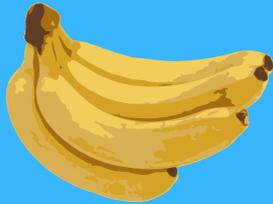
LEGUMES TROP MURS



réutiliser dans une soupe

FRUITS TROP MURS

- réutiliser dans une salade de fruits
- compote
- jus de fruits



PAIN TROP DUR OU SEC



- transformer en chapelure
- utiliser pour faire un mendiant
- transformer en croûtons

RAPE RAP EN CUISINE EN

ÉTABLIR UN MENU SEMAINE



acheter la quantité nécessaire d'aliments sans excès

LES BIODECHETS



CONGÉLATION

les restes alimentaires sont jetés dans la poubelle biodéchets



on congèle les aliments proches de la limite de péremption.

ANTI GASPIS

TRUCS ET ASTUCES ANTI GASPI

validés par les parents des élèves de maternelle et d'ULIS collège!



DES RESTES DE PAIN?

- transformer en chapelure*
- utiliser pour faire un mendant*
- transformer en croustons*

DES RESTES DE LÉGUMES ?

réutiliser dans une soupe.



DES FRUITS TROP MURS ?

réutiliser dans une salade de fruits ou jus de fruits ou dans les compotes

DU 8 février 2016 AU 14 février 2016		MON MENU DE LA SEMAINE			
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI		
Fromage blanc, pâtes, lentilles - Escalope à la crème, accompagnement, haricots verts, gratin maison - Fromages blancs, courgettes, salade verte	Porridge, thé vert - Fromages blancs, courgettes, salade verte, gratin, compote - Soupe, dinde rôtie	Bon pain, thé vert - Velouté de courgettes, pâtes de poulet, croûtes, pommes cuites au MJ - Soupe, poulet blanc, purée/pommes cuites	2 œufs brouillés, thé, lentilles - Salade MJR - Œufs brouillés - Velouté de courgettes, fromage blanc		
VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	Bon appétit		
2 œufs brouillés, thé, thé - Farce de dinde, pâtes, salad de poulet, fromage blanc - Assortiment au saumon fumé, salade, fruit	Porridge, thé - Cuddles, sauce saumonée, bigorneaux, salade de fruits - Gallets, fromage blanc	Tartines à la pomme, thé - Salade norvégienne, fromage blanc - Eau pain pain			

ETABLIR UN MENU PAR SEMAINE

acheter une quantité nécessaire d'aliments sans excès.

RESTES ALIMENTAIRES

les jeter dans une poubelle bio déchets



ALIMENTS PROCHES DE LA LIMITE DE PÉREMPTION



Congeler des aliments proches de la limite de la date de péremption (beurre, pain, légumes cuits).

RAPE RAP en cuisine

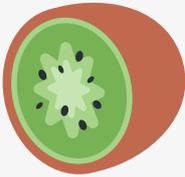
CARTE DES TRUCS ET ASTUCES



LÉGUMES TROP MÛRS
réutiliser dans une soupe



FRUITS TROP MÛRS
réutiliser dans une
salade de fruits
une compote, un
clafoutis



PAIN TROP DUR OU SEC
transformer en chapelure
utiliser pour faire un
mendant
transformer en croustons



*ÉTABLIR UN
MENU/JOUR/SEMAINE*

acheter la quantité
nécessaire d'aliments, pas
plus!!!

*LES RESTES
ALIMENTAIRES SONT
JETÉS DANS LA
POUBELLE BIO
DÉCHETS*



*CONGÉLATION DES
ALIMENTS PROCHE DE
LA DATE DE
PÉREMPTION
(BEURRE, PAIN, LÉGUMES
CUITS, FRUITS MÛRS)*

**les bouchons en liège
dans les fruits pour
éviter les moucheron**



**NE PAS FAIRE DE COURSE TANT QU'IL Y A DES
RESTES**

