SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024 |

Scolaire 30B s/porc - Déjeuner

	Du 04 mars au 10 mars	Du 11 mars au 17 mars	Du 18 mars au 24 mars	Du 25 mars au 31 mars
LUNDI	Taboulé Nuggets végétal Haricots verts persillés Chanteneige BIO Fruit de saison	Salade de pommes de terre Sauté de boeuf aux oignons Carottes BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise	Macédoine mayonnaise Boulettes de blé façon thaï Farfalles à la tomate Verchicors BIO Flan chocolat	Radis émincés en salade Emincé de volaille à la crème Pommes de terre rissolées Vache picon Compote de pommes BIO Sauce dips
MARDI	Carottes BIO râpées vinaigrette Saucisse de volaille BIO au jus Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamar à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature Pomme au four	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Quenelles aux olives Purée de panais Tomme blanche Banane	Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts BIO persillés Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison
MERCREDI				
JEUDI	Salade verte fraiche Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse BIO aromatisé Barre bretonne	Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Fromage fondu le carré Flan vanille	Salade verte BIO Paëlla Poulet Tartare nature Crème chocolat (ferme du Chambon)	Carottes râpées vinaigrette Boulettes d'agneau sauce tomate Flageolets au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau de Pâques Maison Oeufs de Pâques en chocolat
VENDREDI	Soupe à l'orientale Emincé de volaille à la mexicaine et sa galette Galette tortilla de blé Gouda Crème chocolat (ferme du Chambon)	Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bleu d'Auvergne Fruit de saison	Duo de choux BIO Filet de colin sauce citron Carottes BIO persillées Crème anglaise Brownie (individuel)	Chou blanc BIO mayonnaise Bolognaise végétale BIO Coquillettes BIO Cantal AOP 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
- Epices de votre choix : paprika, cumin, herbes, ail...
- Sel

Préparation :
- Rincer les épluchures
- Ajouter l'assaissonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'à VOUS RÉGALER !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 01 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Scolaire 30B s/porc - Déjeuner

	Du 01 avr. au 07 avr.	Du 08 avr. au 14 avr.
LUNDI		Taboulé BIO du chef Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Emmental BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Betteraves BIO en salade Rigolo au fromage Petits pois au jus Pavé frais Crème chocolat (ferme du Chambon)	Salade iceberg Filet de poisson en aioli et ses légumes Légumes en aïoli Fromage blanc nature Muffin au chocolat
MERCREDI		
JEUDI	Salade verte BIO Lasagnes bolognaise Camembert Cocktail de fruits sans sucre	Céleri râpé frais BIO rémoulade Blanquette de volaille Haricots verts persillés Yaourt aromatisé Gâteau du chef framboise et speculoos
VENDREDI	Salade de perles Alpina Savoie Poisson pané Navets frais et Pommes de terre Béchamel Petit suisse aromatisé Ananas frais	Velouté de légumes du chef Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé Carré du Trièves BIO Compote de pommes bananes

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 !

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *