SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 26 FÉVRIER 2024 AU 24 MARS 2024 |

Menu standard 4 - Déjeuner

	Du 26 févr. au 03 mars	Du 04 mars au 10 mars	Du 11 mars au 17 mars	Du 18 mars au 24 mars
LUNDI	Potage dubarry Tortellini ricotta épinards Fruit BIO de saison	Taboulé BIO du chef Nuggets végétal Choux fleurs persillés Fruit de saison	Friand au fromage Sauté de boeuf aux oignons Carottes BIO persillées Yaourt nature	Sauté de porc aux olives Purée aux 3 légumes Lou mirabel Flan chocolat
MARDI	Salade de saison Poisson pané et citron Pommes de terre persillées Crème au chocolat	Boulettes d'agneau au jus Tortis Brie Compote de pommes BIO	Filet de colin MSC à l'estragon Boulghour BIO Mimolette Fruit de saison	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Croq veggie au fromage Farfalles à la tomate Compote de pommes
MERCREDI	Salade de boulghour BIO Paupiette de veau sauce forestière Carottes à la crème Compote pomme framboise	Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce tomate Purée de pommes de terre Yaourt nature	Chou blanc BIO mayonnaise Croque Monsieur Haricots verts persillés Gâteau du chef aux pommes	Salade de blé à l'orientale Steack haché au jus Choux fleur basquaise Petit suisse aromatisé
JEUDI	Sauté de Volaille Marengo Semoule BIO Yaourt aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de saison Emincé de volaille à la mexicaine Riz pilaf Tortilla de blé Crème au Caramel	Cordon bleu Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Fromage fondu le carré Flan vanille	Duo de choux BIO Paëlla Poulet Crème catalane du chef
VENDREDI	Salade coleslaw Saucisse de Lozère * Lentilles au jus Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Blanquette de poisson Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse BIO aromatisé Gâteau au yaourt du chef	Pois chiches aux légumes de couscous Semoule BIO Plateau de fromages Compote pomme banane	Salade de lentilles aux échalotes Filet de colin sauce citron Carottes BIO persillées 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'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 25 MARS 2024 AU 07 AVRIL 2024 |

Menu standard 4 - Déjeuner

	Du **25 mars** au **31 mars**	Du **01 avr.** au **07 avr.**
LUNDI	Radis émincés Emincé de volaille à la crème Semoule **BIO** Compote de pommes	
MARDI	Chou blanc **BIO** en salade Jambon blanc Pâtes **BIO** et Râpé Fruit de saison	Betteraves **BIO** en salade Sauce bolognaise Pâtes **BIO** Flan vanille
MERCREDI	Poisson meunière Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Mimolette Choux vanille	Aiguillettes de poulet sauce curry Purée de pommes de terre **BIO** Tomme des Pyrénées Fruit de saison
JEUDI	Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts **BIO** persillés Fruit de saison	Salade de boulghour **BIO** Filet de lieu sauce citron Poêlée de légumes frais et champignons Petit suisse aromatisé
VENDREDI	Carottes râpées fraiches Filet de colin sauce tomate Blé Gâteau de Pâques Maison Oeufs de Pâques en chocolat	Chili végétarien Riz pilaf Camembert 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'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 *