SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 19 OCTOBRE 2026 AU 1 NOVEMBRE 2026 |

Menu Montbazin sans porc - Déjeuner

	Du 19 oct. au 25 oct.	Du 26 oct. au 01 nov.
LUNDI	Salade de pépinettes Croq veggie à la tomate Poêlée arlequin Carré frais Purée de Pommes BIO	Salade de choux fleur vinaigrette Sauce carbonara de volaille Macaronis BIO et fromage râpé Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison
MARDI	Betteraves en salade Sauté de boeuf sauce tomate Pommes de terre persillées Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Friand au fromage Omelette BIO du chef Jeunes carottes au jus Vache picon Crème à la vanille
MERCREDI	Coleslaw BIO du chef Sauté de volaille aux 4 épices Riz camarguais BIO Brie Crème dessert BIO	Salade de saison Boulettes de bœuf au jus Boulghour BIO Gouda Compote de fraises
JEUDI	Oeuf dur mayonnaise Paupiette de veau sauce forestière Purée aux 3 légumes Chanteneige BIO Gâteau du chef au yaourt	Taboulé Sauté de volaille au paprika Duo de haricots beurre et verts Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison
VENDREDI	Radis croc'sel Filet de lieu sauce crème Boulghour BIO Edam Fruit BIO de saison	Velouté de potiron du chef Filet de colin sauce julienne Purée de courge Yaourt aromatisé BIO Gâteau du chef à l'orange

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