SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici




# MENUS '4 SAISONS' | DU 2 NOVEMBRE 2026 AU 29 NOVEMBRE 2026 |

## Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

| | Du 02 nov. au 08 nov. | Du 09 nov. au 15 nov. | Du 16 nov. au 22 nov. | Du 23 nov. au 29 nov. |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | Betteraves BIO en salade<br>Haricots rouges BIO à la tomate (mafé)<br>Riz camarguais BIO<br>Vache qui rit BIO<br>Fruit BIO de saison | Crêpe au fromage<br>Filet de colin sauce curry<br>Haricots verts BIO persillés<br>Lou mirabel<br>Fruit BIO de saison | Salade de saison<br>Galette végétale tomate mozzarella<br>Gratin de crozets<br>Fruit BIO de saison | Salade coleslaw<br>Filet de colin sauce basilic et huile d'olive<br>Torti BIO<br>Plateau de fromages<br>Fruit BIO de saison |
| MARDI | Salade de pâtes BIO<br>Galette lentilles boulghour et légumes<br>Petits pois et carottes au jus<br>Emmental<br>Flan chocolat | Salade verte BIO<br>Colin sauce crème ciboulette<br>Coquillettes BIO<br>Yaourt nature BIO<br>Fruit BIO de saison | Taboulé BIO<br>Nugget's végétal et ketchup<br>Poêlée champêtre BIO<br>Mimolette<br>Fruit BIO de saison | Salade de haricots verts BIO<br>Pois chiches BIO à la tomate<br>Semoule BIO<br>Carré frais BIO<br>Compote de poires BIO |
| MERCREDI | Céleri rémoulade<br>Aiguillettes panée de blé et emmental<br>Purée de pommes de terre<br>Tomme de Lozère<br>Purée de Pommes BIO | | Macédoine Mayonnaise<br>Croq veggie à la tomate<br>Riz camarguais BIO<br>Gouda<br>Flan vanille | Chou rouge en salade<br>Filet de colin meunière<br>Carottes fraiches sautées<br>Vache qui rit BIO<br>Gâteau du chef aux pépites de chocolat |
| JEUDI | Salade de saison<br>Poisson pané et citron<br>Choux fleurs persillés<br>Yaourt nature BIO<br>Gâteau du chef au yaourt | Carottes râpées<br>Pavé fromager<br>Epinards BIO à la béchamel et croûtons<br>Fromage blanc nature<br>Choux vanille | Potage crécy BIO<br>Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème<br>Yaourt de brebis nature<br>Tarte aux pommes | Velouté de légumes du chef<br>Filet de lieu sauce aurore<br>Pommes de terre persillées<br>Yaourt nature sucré<br>Fruit BIO de saison |
| VENDREDI | Macédoine Mayonnaise<br>Pois chiches à la tomate<br>Macaronis BIO et fromage râpé<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit BIO de saison | Salade de blé BIO<br>Pané de blé fromage et épinards<br>Purée aux 3 légumes<br>Brie<br>Flan vanille nappé caramel | Salade de pois chiches BIO<br>Filet de colin sauce julienne<br>Brocolis BIO braisés<br>Vache qui rit BIO<br>Purée de pomme vanille du chef | Salade de pépinettes<br>Quiche aux petits légumes<br>Salade verte (accompagnement)<br>Edam<br>Flan vanille nappé caramel |

### 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

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici




# MENUS '4 SAISONS' | DU 30 NOVEMBRE 2026 AU 20 DÉCEMBRE 2026 |

## Sco Montbazin sans viande - Déjeuner

| | Du 30 nov. au 06 déc. | Du 07 déc. au 13 déc. | Du 14 déc. au 20 déc. |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Salade de choux fleur vinaigrette<br>Filet de colin sauce oseille<br>Riz camarguais BIO<br>Lou mirabel<br>Crème dessert BIO au chocolat | Carottes râpées<br>Filet de colin sauce citron<br>Pâtes BIO<br>Edam<br>Fruit | Salade de blé BIO sauce tartare<br>Saucisse végétale<br>Purée aux 3 légumes<br>Chantaillou<br>Fruit |
| MARDI | Potage parmentier<br>Hachis de lentilles HVE et patate douce<br>Yaourt Nature<br>Fruit BIO de saison | Salade de pois chiches marocaine<br>Calamars à la romaine et citron<br>Chou fleur BIO béchamel<br>Emmental<br>Compote pomme abricot | Salade coleslaw BIO<br>Sauce à la mexicaine BIO<br>Riz camarguais BIO<br>Petit suisse BIO aromatisé<br>Fruit BIO de saison |
| MERCREDI | Friand au fromage<br>Filet de poisson sauce provençale<br>Haricots verts persillés<br>Tomme de Lozère<br>Compote pomme pêche | Salade de saison<br>Aiguillettes panée de blé et emmental<br>Lentilles BIO au jus<br>Chanteneige<br>Flan chocolat | Salade verte et croûtons<br>Omelette aux champignons (BIO) élaborée sur la cuisine<br>Tagliatelles<br>Dessert de Noël maison<br>Clémentine BIO et papillotes<br>NOËL |
| JEUDI | Betteraves BIO en salade<br>Pavé fromager<br>Coquillettes BIO<br>Petit suisse BIO aromatisé<br>Fruit BIO de saison | Potage grand-mère du chef<br>Pané de blé fromage et épinards<br>Poêlée de pommes de terre et topinambour<br>Petit suisse aromatisé<br>Cocktail de fruits rouges<br>Galettes St Michel<br>LE PETIT CHAPERON ROUGE | Gougères au fromage<br>Crumble de butternut et patate douce<br>Pommes Duchesse<br>Bûche de Noël du chef<br>Clémentine BIO et papillotes<br>NOËL |
| VENDREDI | Salade verte BIO<br>Omelette BIO du chef<br>Gratin de poireaux et pommes de terre<br>Yaourt nature BIO<br>Gâteau du chef aux brisures d'oréo | Taboulé BIO<br>Falafels BIO<br>Carottes sautées BIO<br>Yaourt nature BIO<br>Fruit BIO de saison | Salade de pâtes BIO<br>Filet de colin à la crème<br>Haricots verts BIO persillés<br>Vache picon<br>Compote de fraises |

### 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