

MENUS '4 SAISONS' | DU 03 janvier 2022 AU 18 février 2022

Vinassan

	Du 03 janvier AU 07 janvier	Du 10 janvier AU 14 janvier	Du 17 janvier AU 21 janvier	Du 24 au 28 Janvier
lundi	Carottes râpées BIO Tortellini épinaud ricotta sauce tomate et râpé **	Betteraves BIO au curcuma Macaronis à la boloanaise et râpé	Salade verte Chili végétarien (Riz pilaf) Tartare nature Compote de poire BIO Velouté de brocolis BIO	Macédoine vinaigrette Poulet aux champignons Flageolets persillés Vache qui rit BIO Liégeois au chocolat
mardi	Edam Compote de pommes Velouté crécy BIO Nugget's de volaille Frites Mimolette Fruit de saison	Plateau de fromage Fruit de saison Salade de blé BIO à l'orientale Calamars à la romaine sauce tartare Purée de potimarron P'tit cottentin nature Flan vanille nappé caramel Salade de haricots verts BIO	Raclette Assortiment de charcuterie Pomme de terre et fromage a raclette	Dans les Montagnes Velouté de légumes maison Saucisse de Toulouse * Purée de pomme de terre Tomme de Lozère Gâteau maison aux myrtilles
mercredi	Endives sauce tartare Boulette d'agneau sauce orientale Haricots beurres à fail Fromage blanc BIO Royaume	Sauté de porc à la provençale * Pommes de terre vapeur Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Fruit de saison Salade de lentilles Paupiette de veau curry Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Cocktail de fruit	Friand au fromage Sauté de veau à la crème Gratin de légumes Fromage blanc BIO Fruit de saison
jeudi	Salade de pomme de terre BIO Sauté de bœuf aux oignons Carottes persillées Chantailou Fruit de saison Salade verte	Velouté de courge BIO Sauté de volaille 4 épices Riz BIO pilaf Lou mirabel Fruit de saison Salade de coleslaw	Endives sauce tartare Filet de colin sauce tomate Coquillettes BIO Bûche de pilat Fruit de saison	Salade verte BIO Dos de cabillaud sauce beurre blanc Pommes de terre persillées Bûchette mélangée Compote pomme coing
vendredi	Cœur de merlu sauce ciboulette Semoule Yaourt nature BIO Galette des rois	Omelette au fromage du chef Epinard branches et croûtons Yaourt nature local Gâteau du chef à la pâte à tartiner	Pizza au fromage du chef Sauté de bœuf au paprika Poêlée provençale BIO Cantal AOP Flan chocolat	Salade mexicaine (haricots rouges, maïs) Pané blé, tomate, mozzarella Gratin de brocolis Petit suisse sucré Fruit de saison BIO
	Epiphanie	Epiphanie		
	Du 31 Janvier au 04 Février	Du 07 au 11 Février	Du 14 au 18 Février	
lundi	Salade de blé BIO Picoussel sauce tomate Haricots beurre à fail Camembert Fruit de saison	Salade de chou-fleur BIO vinaigrette Rôti de bœuf et ketchup Petit pois au jus Fromage blanc aromatisé Gâteau du chef aux pommes	Macédoine mayonnaise Filet de colin à la crème Riz BIO pilaf Coulommiers Fruit de saison	
mardi	Chou chinois sauce sucré salé Sauté de volaille à l'ananas Riz cantonais Les fripons	Velouté de poireaux et pomme de terre Filet de lieu sauce curry Boulghour BIO Plateau de fromage Fruit de saison	Salade de pâtes tricolores Poulet sauté aux 4 épices Poêlée de légumes d'hiver Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruit	
mercredi	Gâteau maison à la noix de coco Salade de pois chiches à la marocaine Paupiette de veau sauce forestière Carottes sautées aux oignons Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte	Taboulé BIO Aiguillettes de poulet au jus Gratin de brocolis aux herbes Yaourt nature Fruit de saison	Céleri sauce cocktail Rôti de veau à la crème Blé BIO Rondelé nature Crème dessert chocolat Potage dubarry Hachis parmentier **	
jeudi	Steak haché au jus Farfalles Petit suisse BIO aromatisé Crêpe au chocolat Velouté de légumes	Salade de lentilles vinaigrette Pavé fromager Purée de courge BIO Froidou Flan chocolat	Yaourt nature local Gâteau du chef au yaourt Salade de pomme de terre vinaigrette Œufs durs béchamel Haricots verts Gouda Fruit de saison BIO	
vendredi	Parmentier de poisson du chef ** Edam BIO Fruit de saison	Carottes râpées vinaigrette Boulette de bœuf à la provençale Tortis BIO Tomme de lozère Compote de poire		

ACTUALITÉ

1 Français sur 5 est en situation de précarité alimentaire !



C'est le constat alarmant dressé par l'Institut de Sondage IPSOS pour le Secours Populaire (09/2018).

En partenariat avec élus & associations de parents d'élèves, SHCB agit en proposant quotidiennement des menus équilibrés & sains