SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Menu sans viande - 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 Yaourt nature Fruit BIO de saison	Taboulé BIO du chef Nuggets végétal Choux fleurs persillés Vache picon Fruit de saison	Friand au fromage Parmentier patate douce végétal Carottes BIO persillées Yaourt nature Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Pois chiches sauce curry (PG) Purée aux 3 légumes Lou mirabel Flan chocolat
MARDI	Salade de saison Poisson pané et citron Pommes de terre persillées Lou mirabel Crème au chocolat	Velouté d'épinards Boulettes de pois chiches Tortis Brie Compote de pommes BIO	Velouté de légumes du chef 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 Tomme blanche Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Crêpe au fromage Pois chiches à la tomate Semoule BIO Yaourt aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de saison Blanquette de haricots blancs Riz pilaf Tortilla de blé Gouda Crème au Caramel	Salade de pâtes BIO Croq veggie à la tomate Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Fromage fondu le carré Flan vanille	Duo de choux BIO Petits pois safrané (plat végétarien) Tartare nature Crème catalane du chef
VENDREDI	Salade coleslaw Galette végétale Lentilles au jus Chanteneige BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef	Carottes râpées BIO au citron Blanquette de poisson Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse BIO aromatisé Gâteau au yaourt du chef	Salade iceberg 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 Yaourt nature 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 sans viande - Déjeuner

	Du 25 mars au 31 mars	Du 01 avr. au 07 avr.
LUNDI	Radis émincés Haricots rouges à la tomate Semoule BIO Vache picon Compote de pommes	
MARDI	Chou blanc BIO en salade Omelette BIO du chef Coquillettes BIO Fromage râpé Fruit de saison	Betteraves BIO en salade Tortellini épinards sauce tomate Pâtes BIO Carré frais Flan vanille
MERCREDI		
JEUDI	Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts BIO persillés Yaourt nature Fruit de saison	Salade de boulghour BIO Filet de lieu sauce citron Poêlée de légumes frais et champignons Petit suisse aromatisé Fruit de saison
VENDREDI	Carottes râpées fraiches Filet de colin sauce tomate Blé Petit suisse BIO aromatisé Gâteau de Pâques Maison Oeufs de Pâques en chocolat	Salade verte BIO 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 *