SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Menu sans viande 5 - 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 en salade Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Riz camarguais BIO Vache picon Fruit	Crêpe au fromage Filet de colin sauce curry Haricots verts BIO persillés Lou mirabel Fruit	Salade de saison Galette végétale tomate mozzarella Gratin de crozets Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Filet de colin sauce basilic et huile d'olive Torti BIO Plateau de fromages Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pâtes BIO Galette lentilles boulghour et légumes Petits pois et carottes au jus Emmental Flan chocolat	Salade verte BIO Filet de lieu sauce ciboulette Coquillettes BIO Yaourt nature Fruit	Taboulé BIO Nugget's végétal et ketchup Poêlée de légumes Mimolette Fruit	Duo d'haricots en salade Pois chiches BIO à la tomate Semoule BIO Coulommiers Compote pomme banane
MERCREDI				
JEUDI	Salade de saison Poisson pané et citron Choux fleurs persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées Pavé fromager Epinards BIO à la béchamel et croûtons Fromage blanc nature Choux vanille	Potage crécy BIO Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème Yaourt de brebis nature Tarte aux pommes	Velouté de légumes du chef Filet de lieu sauce aurore Pommes de terre persillées Yaourt nature sucré Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Pois chiches à la tomate Macaronis BIO et fromage râpé Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de blé BIO Pané de blé fromage et épinards Purée aux 3 légumes Brie Flan vanille nappé caramel	Salade de pois chiches vinaigrette au curry Filet de colin sauce julienne Brocolis braisés Petit Moulé Nature Crème au Praliné	Salade de pépinettes Quiche aux petits légumes Salade verte (accompagnement) Edam 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 |

Menu sans viande 5 - 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 Filet de colin sauce oseille Riz camarguais BIO Lou mirabel Crème au caramel	Carottes râpées Filet de colin sauce citron Pâtes BIO Edam Fruit	Salade de blé BIO sauce tartare Saucisse végétale Purée aux 3 légumes Camembert Fruit
MARDI	Potage parmentier Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt Nature Fruit BIO de saison	Salade de pois chiches marocaine Calamars à la romaine et citron Chou fleur BIO béchamel Emmental Compote pomme abricot	Salade coleslaw Sauce à la mexicaine (haricots rouges, maïs, poivrons) Riz camarguais BIO Petit suisse aromatisé Fruit
MERCREDI			
JEUDI	Betteraves BIO en salade Pavé fromager Coquillettes BIO Petit suisse sucré Fruit BIO de saison	Potage grand-mère du chef Pané de blé fromage et épinards Poêlée de pommes de terre et topinambour Petit suisse aromatisé Cocktail de fruits rouges Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Gougères au fromage Crumble de butternut et patate douce Pommes Duchesse Bûche de Noël du chef Clémentine BIO et papillotes NOËL
VENDREDI	Salade de saison Omelette BIO du chef Gratin de poireaux et pommes de terre Yaourt nature sucré Gâteau du chef aux brisures d'oréo	Taboulé BIO Falafels BIO Carottes fraiches sautées Yaourt nature Fruit	Salade de pâtes BIO Filet de colin à la crème Haricots verts BIO persillés Mont lacaune 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