SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

## Menu standard 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<br>Haricots rouges BIO à la tomate (mafé)<br>Riz camarguais BIO<br>Vache picon<br>Fruit<br>VÉGÉTARIEN | Crêpe au fromage<br>Sauté de volaille au curry<br>Haricots verts BIO persillés<br>Lou mirabel<br>Fruit | Salade de saison<br>Sauce carbonara aux lardons *<br>Gratin de crozets<br>Fruit BIO de saison | Salade coleslaw<br>Sauté de porc aux olives<br>Torti BIO<br>Plateau de fromages<br>Fruit BIO de saison |
| MARDI | Salade de pâtes BIO<br>Stifado de bœuf<br>Petits pois et carottes au jus<br>Emmental<br>Flan chocolat | Salade verte BIO<br>Filet de lieu sauce ciboulette<br>Coquillettes BIO<br>Yaourt nature<br>Fruit | Taboulé BIO<br>Nugget's de volaille et ketchup<br>Poêlée de légumes<br>Mimolette<br>Fruit | Duo d'haricots en salade<br>Boulettes d'agneau sauce tomate<br>Semoule BIO<br>Coulommiers<br>Compote pomme banane |
| MERCREDI | | | | |
| 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<br>VÉGÉTARIEN | Potage crécy BIO<br>Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème<br>Yaourt de brebis nature<br>Tarte aux pommes<br>VÉGÉTARIEN | 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>Sauce bolognaise (bœuf)<br>Macaronis BIO et fromage râpé<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit BIO de saison | Salade de blé BIO<br>Cordon bleu<br>Purée aux 3 légumes<br>Brie<br>Flan vanille nappé caramel | Salade de pois chiches vinaigrette au curry<br>Filet de colin sauce julienne<br>Brocolis braisés<br>Petit Moulé Nature<br>Crème au Praliné | Salade de pépinettes<br>Quiche aux petits légumes<br>Salade verte (accompagnement)<br>Edam<br>Flan vanille nappé caramel<br>VÉGÉTARIEN |

### 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 standard 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<br>Sauté de bœuf sauce paprika<br>Riz camarguais BIO<br>Lou mirabel<br>Crème au caramel | Carottes râpées<br>Sauté de volaille au paprika<br>Pâtes BIO<br>Edam<br>Fruit | Salade de blé BIO sauce tartare<br>Saucisse de Strasbourg*<br>Purée aux 3 légumes<br>Camembert<br>Fruit |
| MARDI | Potage parmentier<br>Hachis de lentilles HVE et patate douce<br>Yaourt Nature<br>Fruit BIO de saison<br>VÉGÉTARIEN | 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<br>Sauce à la mexicaine (haricots rouges, maïs, poivrons)<br>Riz camarguais BIO<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit<br>VÉGÉTARIEN |
| MERCREDI | | | |
| JEUDI | Betteraves BIO en salade<br>Cordon bleu<br>Coquillettes BIO<br>Petit suisse sucré<br>Fruit BIO de saison | Potage grand-mère du chef<br>Emincé de poulet aux chataignes<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 | Pâté en croûte de volaille et cornichon<br>Pointes d'aiguillettes sauce aux marrons<br>Pommes Duchesse<br>Bûche de Noël du chef<br>Clémentine BIO et papillotes<br>NOËL |
| VENDREDI | Salade de saison<br>Jambon blanc*<br>Gratin de poireaux et pommes de terre<br>Yaourt nature sucré<br>Gâteau du chef aux brisures d'oréo | Taboulé BIO<br>Falafels BIO<br>Carottes fraiches sautées<br>Yaourt nature<br>Fruit<br>VÉGÉTARIEN | Salade de pâtes BIO<br>Filet de colin à la crème<br>Haricots verts BIO persillés<br>Mont lacaune<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