SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

## MENUS '4 SAISONS' | DU 22 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Menu scolaire Self sans porc - Déjeuner

Du 22 septembre au 28 septembre

| | |
|---|---|
| LUNDI | Betteraves BIO en salade<br>Carottes râpées BIO<br>Filet de lieu sauce ciboulette<br>Pommes vapeur<br>Fromage blanc nature<br>Petit suisse BIO aromatisé<br>Fruit de saison |
| MARDI | Maïs BIO en salade<br>Salade de blé au pistou<br>Quenelles BIO sauce blanche<br>Epinards hachés à la crème<br>Cantal AOP<br>Verchicors<br>Purée de pommes poires BIO<br>Purée pomme fraise |
| MERCREDI | |
| JEUDI | Salade de haricots blancs<br>Salade de lentilles BIO<br>Poisson pané<br>Ratatouille du chef<br>Chanteneige<br>Vache picon<br>Fruits BIO de saison |
| VENDREDI | Concombre vinaigrette<br>Salade verte BIO<br>Sauté de bœuf sauce paprika<br>Semoule BIO<br>Fromage blanc sucré<br>Yaourt aromatisé<br>Gâteau du chef aux pépites de chocolat |

### 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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

**PRATIQUE** JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL DU CHEF LABELS (EGALIM)