SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 6 OCTOBRE 2025 AU 12 OCTOBRE 2025 |

Menu scolaire Self sans viande - Déjeuner

Du 06 octobre au 12 octobre

LUNDI

- Salade de perles
- Taboulé BIO du chef
- Filet de colin sauce safranée
- Petits pois au jus
- Petit suisse aromatisé
- Yaourt nature
- Fruit de saison

MARDI

- Courgettes fraîches râpées vinaigrette
- Salade verte
- Quenelles BIO à la sauce tomate
- Riz aux petits légumes
- Edam
- Livarot AOP
- Compote pomme abricot
- Compote pomme framboise

MERCREDI

JEUDI

- Fenouil sauce tartare
- Tomates en salade
- Filet de lieu sauce citron
- Gratin de courgettes fraîches BIO
- Fromage blanc nature
- Yaourt nature BIO Local (vrac)
- Tarte au flan

VENDREDI

- Velouté de légumes du chef
- Lasagnes de légumes
- Pavé frais
- Vache picon
- Fruits BIO 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'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)