SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

Tarare - Déjeuner

	Du 01 sept. au 07 sept.	Du 08 sept. au 14 sept.	Du 15 sept. au 21 sept.	Du 22 sept. au 28 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Pommes noisettes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes BIO Ketchup (dosette) RENTREE	Carottes râpées BIO Paupiette de veau au jus Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Cordon bleu Brocolis à la béchamel Camembert Flan vanille nappé caramel	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Concombre vinaigrette Tajine de poisson Semoule BIO safranée Tomme du Trièves Crème à la vanille	Salade de perles Aiguillettes de poulet au thym Ratatouille du chef Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Poêlée de courgettes fraiches persillées Mimolette Fruits BIO de saison	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés à la crème Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI	Salade de riz Galette végétale tomate mozzarella Haricots verts BIO à l'ail Cantal AOP Clafoutis aux abricots du chef	Melon vert Filet de colin sauce crème Haricots blancs à la tomate Petite tomme BIO du Trièves Flan vanille	Salade de haricots verts Sauté de bœuf au jus Torti BIO Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Tomates fraîches BIO rondelle Nugget's de volaille Pommes noisettes Tomme blanche Raisin
JEUDI	Pastèque Saucisse de Toulouse * Coquillettes BIO Yaourt nature Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire AOP Fruit de saison	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Parmentier végétal Fromage fondu le carré Raisin	Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Vache picon Fruits BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Tarte chèvre tomate fraiche Poêlée de courgettes fraiches persillées Emmental BIO Fruit de saison	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) La mole poblano (volaille en sauce) Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon Le pastel de tres leche FÊTE DES MONTGOLFIERES	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Yaourt aromatisé 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 !

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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

Tarare - Déjeuner

	Du 29 sept. au 05 oct.	Du 06 oct. au 12 oct.	Du 13 oct. au 19 oct.
LUNDI	Salade iceberg Paupiette de veau à la moutarde Lentilles au jus Emmental BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)	Taboulé BIO du chef Rôti de volaille au romarin Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées et son aliment mystère Sauté de bœuf sauce indienne Purée de patate douce Chanteneige BIO Compote incognipots HVE SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pommes de terre Aiguillettes de poulet sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit de saison	Salade verte Quenelles BIO à la sauce tomate Riz aux petits légumes Edam Compote pomme abricot	Salade de lentilles et son aliment mystère Boulette d'agneau et son aliment mystère Choux fleurs persillés Fromage blanc BIO Fruit de saison SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI	Salade de riz BIO Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Fromage blanc (ferme du Chambon) Brownies du chef	Carottes râpées fraiches Boulettes de boeuf à la provençale Semoule BIO Bûche du pilat Fruit de saison	Taboulé Rôti de porc aux herbes Haricots verts BIO persillés Fromage mystère Compote de pommes du chef et son aliment mystère SEMAINE DU GOÛT
JEUDI	Velouté de potiron du chef Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Fruit de saison	Tomates en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Fromage blanc nature Tarte au flan	Céleri BIO rémoulade aux raisins secs Filet de poisson sauce corail Petits pois au jus Yaourt mystère Gâteau chocolat et son aliment mystère SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Cube de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Velouté de légumes du chef Lasagnes bolognaise Vache picon Fruits BIO de saison	Potage de légumes et son aliment mystère Gratin de pâtes béchamel mystère du chef Mimolette Flan vanille SEMAINE DU GOÛT

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