SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici



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

Tarare - 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	Salade de choux fleur vinaigrette Lasagnes au saumon Vache qui rit BIO Compote pomme abricot	Salade de perles Omelette Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Camembert BIO Fruit	Macédoine Mayonnaise Lasagnes de légumes Tomme givrée BIO de Haute-Loire Flan chocolat	Salade iceberg Tajine de poulet au citron Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Crémeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit	Taboulé Filet de poisson meunière Petits pois au jus Gouda Purée de Pommes BIO	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Duo de haricots beurre et verts Petit Moulé Nature Fruit	Maïs en salade Pavé fromager Courgettes béchamel Camembert BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI	Céleri râpé sauce cocktail Aiguillettes de poulet sauce curry Coquillettes BIO Mimolette Flan vanille		Betteraves BIO en salade Oeufs durs béchamel Epinards hachés BIO Saint paulin Barre bretonne	Salade de choux fleur vinaigrette Hachi Camarguais du chef Douceur Ardéchoise Fruit BIO de saison
JEUDI	Salade de pommes de terre Sauté de porc forestier Haricots verts persillés Bûchette mélangée Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Sauté de bœuf façon bourguignon Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème vanille (ferme du Chambon)	Velouté de légumes du chef Jambon blanc* Gratin de crozets Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Salade iceberg Rissolette de veau Purée de courges et pommes de terre Fromage blanc (ferme du Chambon) Tarte au flan
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade verte fraiche Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème (local) Yaourt nature BIO Gâteau basque	Carottes râpées BIO Sauté de volaille aux chataignes Poêlée de pommes de terre et topinambour Fromage blanc (ferme du Chambon) Cocktail de fruits rouge Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruit 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 !

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 |

Tarare - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Salade verte Rôti de porc aux herbes* Lentilles au jus Yaourt BIO à la vanille Gâteau basque	Salade de haricots verts BIO Chipolatas au jus* Purée de pommes de terre BIO Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Céleri râpé sauce cocktail Accras de poisson Petits pois au jus Chanteneige BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de perles Cordon bleu Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruit BIO de saison	Taboulé Filet de colin sauce oseille Brocolis à la béchamel Fourme d'Yssingeaux Crème onctueuse au chocolat	Salade iceberg Raviolis aux lentilles carottes BIO sauce crème (local) Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI	Velouté de courges Cannellonis à la tomate Emmental BIO Flan vanille	Oeuf dur mayonnaise Sauté de bœuf façon bourguignon Boulghour BIO Petit suisse sucré Fruit	Terrine de légumes Filet de poisson meunière Haricots verts BIO persillés Yaourt nature BIO Donuts .
JEUDI	Coleslaw BIO du chef Moules à la crème Pommes noisettes Cantal AOP Fruit	Chou blanc BIO mayonnaise Sauté de volaille au jus Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau du chef aux myrtilles	Salade arlequin Aiguillette de poulet au jus Purée aux 3 légumes Brie Crème dessert pralinée
VENDREDI	Betteraves BIO en salade Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Petit suisse BIO aromatisé Ananas frais	Macédoine Mayonnaise Lasagnes bolognaise Yaourt HVE aromatisé fraise (ferme du Chambon) Fruit

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