SHCB

J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 06 NOVEMBRE 2023 AU 24 DÉCEMBRE 2023 |

Menu Francheville - Déjeuner

	Du **06 nov.** au **12 nov.**	Du **13 nov.** au **19 nov.**	Du **20 nov.** au **26 nov.**	Du **27 nov.** au 03 dec.
LUNDI	Lasagnes bolognaise */Lasagnes de légumes* Saint paulin BIO Fruit BIO de saison	Sauté de boeuf aux 4 épices */Boulettes de lentilles BIO sauce curry* Semoule BIO Saint nectaire Fruit BIO de saison	Calamar à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Fourme d'Ambert AOP Flan chocolat	Terrine de campagne * */Terrine de légumes* Aiguillettes de poulet au jus */Filet de lieu sauce ciboulette* Boulghour BIO aux petits légumes Petit suisse sucré Cornichons
MARDI	Maïs BIO en salade Quenelles BIO en Gratin Carottes BIO persillées Yaourt nature BIO	Salade de pomme de terre BIO Filet de poisson meunière Petits pois au jus Fruit de saison	Sauté de boeuf BIO aux épices */Tarte au fromage* Lentilles au jus Petite tomme BIO du Trièves Fruit de saison	Coleslaw BIO du chef Sauté de veau au paprika */Filet de poisson sauce paprika* Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Crème chocolat (ferme du Chambon)
MERCREDI	Sauté de volaille au curry */Filet de colin sauce curry* Coquillettes BIO Mimolette Crème dessert BIO	Sauté de porc aux olives */Omelette BIO* Boulghour BIO Gouda Compote de pommes BIO	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce oseille Pâtes BIO Barre bretonne	Friand au fromage Steack haché au jus */Poisson pané* Jardinière de légume sFruit BIO de saison
JEUDI	Jambon blanc */Oeufs durs BIO piperade* Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruit de saison	Paupiette de veau au jus */Filet de lieu sauce ciboulette* Chou fleur béchamel BIO Yaourt nature BIO Local (vrac) B eignet au chocolat	Salade verte BIO Tartiflette */Galette végétale tomate mozzarella* *Gratin de pommes de terre au fromage à tartiflette* Compote de pommes	Nuggets végétal Poêlée de légumes frais BIO (carottes, navets) Fromage blanc BIO Gâteau du chef aux pommes
VENDREDI	Salade verte fraiche Filet de colin sauce citron Riz BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade coleslaw Mac and cheese Milk shake	Salade de riz BIO Omelette nature Epinards hachés BIO Petit suisse aromatisé	Blanquette de poisson Ecrasé de pommes de terre BIO du chef Cantal AOP Fruit BIO de saison

La pyramide alimentaire

Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les oeufs
Les matières grasses
Les sucreries

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 06 NOVEMBRE 2023 AU 24 DÉCEMBRE 2023 |

Menu Francheville - Déjeuner

	Du 04 déc. au 10 déc.	Du 11 déc. au 17 déc.	Du 18 déc. au 24 déc.
LUNDI	Sauté de bœuf au jus */Omelette au coulis de tomate* Ratatouille Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Tarte aux pommes	Chipolatas au jus */Calamars à la romaine* Potatoes Saint paulin BIO Fruit de saison	Brandade de poisson du chef Cantal AOP Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pépinettes Saucisse de volaille BIO au jus */Boulettes de blé façon thaï* Carottes BIO persillées Fruit BIO de saison	Filet de colin sauce citron Chou fleur béchamel BIO Verchicors BIO Compote de pommes coings	Boulettes de bœuf au jus Omelette au coulis de tomate Semoule BIO Camembert BIO Fruit de saison
MERCREDI	Céleri râpé frais BIO rémoulade Sauté de volaille sauce forestière */Filet de lieu sauce ciboulette* Riz créole Crème dessert BIO	Chiffonade de rosette */ Terrine de poisson* Sauté de bœuf façon bourguignon */Quenelles sauce blanche* Boulghour BIO Yaourt nature BIO Local (vrac)	Filet de poisson meunière Haricots verts BIO persillés Yaourt nature BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef
JEUDI	Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre façon Dauphinois Petite tomme BIO du Trièves Fruit de saison	Salade de pâtes Emincé de volaille au jus */Filet de poisson MSC sauce estragon* Poêlée de légumes BIO Flan vanille	Menu de Noël
VENDREDI	Velouté de courges Lasagnes de légumes Yaourt de la ferme du Chambon	Velouté de légumes du chef Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Yaourt aromatisé BIO	Crêpe au fromage Epinards hachés BIO Saint Paulin BIO Gâteau de semoule nappé caramel

La pyramide alimentaire

Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *