SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024 |

Menu Francheville - Déjeuner

	Du 04 mars au 10 mars	Du 11 mars au 17 mars	Du 18 mars au 24 mars	Du 25 mars au 31 mars
LUNDI	Taboulé Nuggets végétal Haricots Verts à la Provençale et citron Fruit de saison	Salade de pommes de terre Sauté de boeuf BIO au paprika */Oeufs durs béchamel* Brocolis à la béchamel Compote pomme framboise	Pâté en croûte */Terrine de légumes* Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Fromage blanc nature BIO Local (vrac)	Radis émincés en salade et sauce dips Emincé de volaille à la crème */Nuggets végétal* Pommes de terre rissolées Compote de pommes BIO
MARDI	Merguez à l'orientale Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre BIO Camembert BIO Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamar à la romaine Lentilles au jus Fromage blanc BIO	Sauté de porc aux olives */Quenelles aux olives* Purée de panais Camembert BIO Banane	Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts BIO persillés Yaourt aromatisé
MERCREDI	Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce tomate */Filet de colin sauce provençale* Pâtes Spirales Yaourt de la ferme du Chambon	Pavé fromager Epinards hachés BIO Cantal AOP Gâteau au yaourt du chef	Salade de blé à l'orientale Paupiette de veau au jus */Tarte au fromage* Choux fleur basquaise Yaourt de la ferme du Chambon	Filet de poisson meunière Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Fromage bleu BIO Crème dessert chocolat
JEUDI	Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse BIO aromatisé Barre bretonne	Salade de pâtes BIO Chipolatas au jus */Feuilleté au chèvre* Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille	Salade verte BIO Paëlla poulet */Paëlla poisson et fruits de mer* Crème dessert (ferme du Chambon)	Carottes râpées vinaigrette Boulettes d'agneau sauce tomate */Filet de poisson sauce tomate basilic* Flageolets au jus Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat
VENDREDI	Macédoine mayonnaise Emincé de volaille à la mexicaine */Chili sin carne* Galette tortilla de blé Crème dessert (ferme du Chambon)	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bleu d'Auvergne Fruit de saison	Pamplemousse rose Filet de colin sauce citron Carottes BIO persillées Crème anglaise Brownie (individuel)	Bolognaise végétale BIO Coquillettes BIO Cantal AOP 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 01 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Menu Francheville - Déjeuner

	Du 01 avr. au 07 avr.	Du 08 avr. au 14 avr.		
LUNDI		Taboulé BIO du chef Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Fruit BIO de saison		
MARDI	Betteraves BIO en salade Rigolo au fromage Petits pois au jus Yaourt nature BIO	Filet de poisson en aïoli et ses légumes en aïoli Petit suisse BIO aromatisé Muffin au chocolat		
MERCREDI	Aiguillettes de poulet sauce curry */Oeufs durs à la piperade* Purée de pommes de terre BIO Fromage blanc BIO Fruit BIO de saison	Salade de pois chiches à l'italienne Sauté de bœuf façon bourguignon */Pavé fromager* Carottes BIO persillées Crème pralinée		
JEUDI	Lasagnes bolognaise */Lasagnes ricoa épinards* Verchicors BIO Cocktail de fruits sans sucre	Blanquette de volaille Omelette nature Haricots beurre à la provençale Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos		
VENDREDI	Salade de perles Alpina Savoie Poisson pané Courgettes à la béchamel Ananas frais	Penne à la carbonara Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé Carré du Trièves BIO Compote de pommes bananes		

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'assaissonnement
- 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 *