SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 05 MAI 2025 AU 01 JUIN 2025 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

	Du 05 mai au 11 mai	Du 12 mai au 18 mai	Du 19 mai au 25 mai	Du 26 mai au 01 juin
LUNDI	Salade de perles Calamars à la romaine Julienne de légumes Emmental Fruits BIO de saison	Concombres frais BIO ciboulette Rôti de porc sauce barbecue Salade de riz du chef Mimolette Margotine noisette cacao "Mistral" REPAS FROID	Salade de tomates BIO Quenelles sauce blanche Riz créole Comté de la maison Benoit (39) Cocktail de fruits	Salade verte BIO Jambon blanc Purée de pommes de terre Gouda Compote de Pommes BIO
MARDI	Salade verte BIO Jambon blanc Purée de pommes de terre Petit suisse aromatisé Crème au Caramel	Taboulé BIO du chef Pavé fromager Ratatouille du chef Coulommiers Fruits BIO de saison	Betteraves BIO en salade Steak haché au jus Gnocchi sauce tomate Yaourt BIO d'Adelle Fruits BIO de saison	Radis à croquer sauce fromage blanc ciboulette Boulettes de boeuf sauce indienne Torti BIO Tomme blanche Flan vanille
MERCREDI	Dips de carottes sauce fromage blanc Sauté de volaille sauce forestière Riz BIO Meule du Jura de la maison Benoit (39) Compote pomme fraise	Salade coleslaw BIO Filet de poisson sauce crème Coquillettes BIO Cantal Purée pomme fraise	Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon Sauté de boeuf à la provençale Pommes de terre rissolées Saint paulin Compote pomme abricot	Salade de lentilles Emincé de dinde au thym et citron Carottes BIO de la légumerie de Dijon Bûche du pilat Fruits BIO de saison
JEUDI		Friand au fromage Lasagnes bolognaise Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison	Pâté de campagne * Poisson meunière Epinards BIO et croûtons Saint nectaire Fruit de saison	
VENDREDI	Céleri râpé sauce cocktail Paupiette de veau au jus Haricots verts BIO persillés Chanteneige BIO Fruits BIO de saison	Salade verte BIO Cheesburger Frites Yaourt aromatisé Cookies du chef AMERICAIN	Salade de pâtes BIO Colombo de volaille Courgettes fraîches à la provençale Crème anglaise Brownies d'anniversaire du chef	

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 02 JUIN 2025 AU 29 JUIN 2025 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

	Du 02 juin au 08 juin	Du 09 juin au 15 juin	Du 16 juin au 22 juin	Du 23 juin au 29 juin
LUNDI	Club fromager Chips Fromage frais fondu croclait Compote pomme abricot Madeleine longues pur beurre "Mistral" REPAS FROID		Taboulé BIO du chef Boulettes d'agneau sauce tomate Petits pois et carottes Fromage blanc BIO d'Adèle Fruit de saison	Salade de pois chiches marocaine Emincé de dinde au curry Ratatouille du chef Fourme d'Ambert AOP Fruits BIO de saison
MARDI	Pastèque Macaroni BIO à la bolognaise Tartare nature Crème dessert BIO chocolat d'Adelle	Salade iceberg Filet de poisson sauce corail Gratin d'aubergines fraiche et pommes de terre Carré frais Fruit de saison	Pastèque Beignet de salsifis Lentilles mijotées aux oignons Chanteneige BIO Flan vanille nappé caramel	Salade de tomates au basilic Moules à la crème Frites Vache qui rit BIO Compote de pomme cassis
MERCREDI	Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon Carry de porc * Epinards hachés à la crème Petit suisse sucré Beignet aux pommes	Concombres frais BIO ciboulette Quenelles BIO sauce aurore Semoule BIO Saint paulin Compote de pommes	Salade de pomme de terre au thon Sauté de volaille au paprika Poêlée de courgettes fraiches persillées Camembert Fruits BIO de saison	Melon Macaronis BIO à la carbonara Moelleux d'Arinthod Flan vanille nappé caramel
JEUDI	Gaspacho du chef Oeuf BIO mayonnaise Salade de pommes de terre Yaourt nature BIO Fruit de saison REPAS FROID	Macédoine Mayonnaise Picoussel sauce tomate Riz créole Saint nectaire Fruits BIO de saison	Salade verte BIO Poisson à l'aïoli Salade niçoise Petit suisse sucré Tarte au flan ETE	Radis à croquer sauce fromage blanc ciboulette Pois carrés BIO sauce tomate aux épices douces Riz BIO Ananas frais Milkshake fraise
VENDREDI	Taboulé BIO du chef Filet de poisson aux herbes de Provence Ratatouille du chef Brie Fruit de saison	Carottes râpées BIO Rôti de volaille froid Salade de pâtes Petit suisse sucré Cake d'anniversaire du chef tout choco! REPAS FROID	Concombre à la ciboulette Chipolatas au jus Pommes vapeur Emmental BIO Crème à la vanille	Betteraves vinaigrette Crique au cantal Carottes BIO de la légumerie de Dijon Yaourt nature BIO Clafoutis du chef aux cerises EXPRESSION CERISE

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL DU CHEF LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

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 !

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 30 JUIN 2025 AU 06 JUILLET 2025 |

Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

Du **30 juin** au **06 juil.**

LUNDI

Taboulé BIO du chef
Pizza au fromage
Salade verte (accompagnement)
Yaourt nature
Fruit de saison

REPAS FROID

MARDI

Salade de haricots verts BIO
Sauté de boeuf VBF aux 4 épices
Lentilles mijotées aux oignons
Tomme grise d'Auvergne
Compote de pommes

MERCREDI

Concombres frais BIO ciboulette
Filet de poisson aux épices tandoori
Pommes de terre persillées
Brie
Crème au Caramel

JEUDI

Tomate à la croque
Hot dog
Chips
Petit Filou tubes
Madeleine longues pur beurre "Mistral"

VACANCES

VENDREDI

Macédoine Mayonnaise
Raviolis
Petit suisse BIO aromatisé
Gâteau basque

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 *