SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Vernaison s/porc - 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	Lasagnes bolognaise Emmental BIO Compote pomme abricot	Salade de perles Omelette Carottes sautées BIO Fruit	Lasagnes de légumes Tomme givrée BIO de Haute-Loire Purée de Pommes BIO	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)	Filet de poisson meunière Petits pois au jus Pont L'Evêque AOP Purée de Pommes BIO	Salade de boulghour BIO Calamars à la romaine Duo de haricots beurre et verts Fruit	Salade de lentilles BIO Quenelles BIO sauce blanche Courgettes béchamel Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI	Céleri râpé sauce cocktail Sauté de volaille sauce curry Coquillettes BIO Flan vanille		Oeufs durs béchamel Epinards hachés BIO Tomme du Trièves BIO Barre bretonne	Hachi Camarguais du chef Douceur Ardéchoise Fruit BIO de saison
JEUDI	Maïs BIO en salade Galette tomate mozzarella Haricots verts persillés Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Sauté de bœuf façon bourguignon Semoule BIO Crème vanille (ferme du Chambon)	Velouté de légumes du chef Picoussel Gratin de crozets Fruit BIO de saison	Rissolette de veau Poêlée de légumes frais BIO (carottes, navets) Fromage blanc (ferme du Chambon) Tarte au flan
VENDREDI	Filet de colin sauce citron Riz BIO Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade verte fraiche Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème (local) Yaourt nature BIO	Sauté de volaille aux chataignes Poêlée de pommes de terre et topinambourg Fromage blanc (ferme du Chambon) Cocktail de fruits rouge Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Blanquette de poisson Pâtes BIO Pont L'Evêque 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 30 NOVEMBRE 2026 AU 20 DÉCEMBRE 2026 |

Vernaison s/porc - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Salade verte Poisson pané Riz BIO Yaourt BIO à la vanille	Pavé fromager Purée de pommes de terre BIO Saint nectaire AOP Fruit BIO de saison	Accras de poisson Petits pois au jus Chanteneige BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pomme de terre BIO Cordon bleu Epinards hachés BIO Fruit BIO de saison	Maïs BIO en salade Filet de colin sauce oseille Carottes BIO persillées Flan vanille nappé caramel BIO	Salade iceberg Raviolis aux lentilles carottes BIO sauce crème (local) Flan vanille nappé caramel
MERCREDI	Velouté de courges Cannellonis à la tomate Flan vanille	Oeuf dur mayonnaise Sauté de bœuf façon bourguignon Boulghour BIO Yaourt nature BIO	. Filet de poisson meunière Haricots verts BIO persillés Donuts Clémentine et papillote
JEUDI	Moules à la crème Coquillettes BIO Cantal AOP Fruit	Sauté de volaille au jus Purée aux 3 légumes Pont L'Evêque AOP Gâteau du chef aux myrtilles	NOËL
VENDREDI	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	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes bolognaise Yaourt HVE aromatisé fraise (ferme du Chambon)

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