SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 19 OCTOBRE 2026 AU 1 NOVEMBRE 2026 |

Vernaison s/viande - Déjeuner

	Du 19 oct. au 25 oct.	Du 26 oct. au 01 nov.
LUNDI	Macédoine Mayonnaise Galette végétale tomate mozzarella Brocolis persillés Yaourt nature BIO Local (vrac)	Salade verte Calamars à la romaine Riz BIO à la tomate Crème dessert BIO
MARDI	Salade d'haricots beurre Blanquette de poisson Semoule BIO Crème à la vanille	Potage dubarry Crêpes au fromage Lentilles au jus Petit suisse BIO aromatisé
MERCREDI	Nuggets végétal Pommes campagnardes Chanteneige BIO Compote de pommes	Filet de lieu sauce ciboulette Epinards hachés à la crème Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Tarte aux pommes
JEUDI	Bolognaise végétale BIO Pâtes BIO Emmental Fruit	Pané de sarrasin lentilles aux poireaux Pommes vapeur Camembert BIO Purée de pommes abricots BIO
VENDREDI	Oeuf dur mayonnaise Filet de poisson aux épices douces Haricots verts BIO persillés Beignet au chocolat .	Omelette Purée de courges et pommes de terre Mimolette Gâteau du chef à l'orange HALLOWEEN

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