SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 04 nov. au 10 nov.	Du 11 nov. au 17 nov.	Du 18 nov. au 24 nov.	Du 25 nov. au 01 déc.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes bolognaise . Petit Moulé Nature Compote pomme abricot		Salade de blé à l'orientale Calamar à la romaine Carottes BIO à la crème Verchicors Compote de poires	Carottes râpées BIO Aiguillettes de poulet au thym Flageolets au jus Petit suisse sucré Fruit de saison
MARDI	Betteraves en salade Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végétarien) Yaourt halloween Fruit de saison	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit de saison	Salade verte Emincé de volaille basquaise Semoule BIO Yaourt aromatisé Fruit de saison	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Potage parmentier Jambon blanc Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Lasagnes de légumes Yaourt nature BIO Local (vrac) Beignet au chocolat	Velouté de légumes du chef Croziflette * Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Céleri râpé frais BIO rémoulade Paleron de boeuf VBF sauce tomate Purée de courges Yaourt nature BIO Gâteau du chef à la fleur d'oranger
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade coleslaw Sauté de bœuf façon bourguignon Aligot Brique de vache Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Omelette nature Epinards hachés BIO Petit Moulé Nature Gâteau au chocolat du chef	Terrine de campagne * Blanquette de poisson Pommes vapeur Gouda 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 02 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 02 déc. au 08 déc.	Du 09 déc. au 15 déc.	Du 16 déc. au 22 déc.
LUNDI	Salade verte BIO Rôti de porc aux herbes Lentilles au jus Yaourt aromatisé Gâteau basque	Salade de haricots verts BIO Chipolatas au jus Potatoes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Macédoine mayonnaise Brandade de poisson du chef Vache picon Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pépinettes Cordon bleu Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruit de saison	Taboulé Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Verchicors BIO Fruit de saison	Carottes râpées BIO au citron Sauté de bœuf au jus Semoule BIO Bûchette mélangée Compote de pommes
MERCREDI			
JEUDI	Coleslaw BIO du chef Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre façon Dauphinois Cantal AOP Fruit de saison	Chou blanc BIO mayonnaise Emincé de volaille Label Rouge au jus Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau noix de coco du chef	
VENDREDI	Velouté de légumes du chef Chili sin carne Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon Donuts	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Yaourt nature Fruit de saison	Salade de pâtes tricolores Crêpe au fromage Epinards hachés BIO Edam Fruit 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 04 NOVEMBRE 2024 AU 01 DÉCEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 04 nov. au 10 nov.	Du 11 nov. au 17 nov.	Du 18 nov. au 24 nov.	Du 25 nov. au 01 déc.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes au saumon . Petit Moulé Nature Compote pomme abricot		Salade de blé à l'orientale Calamar à la romaine Carottes BIO à la crème Verchicors Compote de poires	Carottes râpées BIO Filet de poisson MSC sauce moutarde Flageolets au jus Petit suisse sucré Fruit de saison
MARDI	Betteraves en salade Gratin de céréales et petits légumes (plat complet végétarien) Yaourt halloween Fruit de saison	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit de saison	Salade verte Boulette de lentilles BIO sauce curry Semoule BIO Yaourt aromatisé Fruit de saison	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Potage parmentier Oeufs durs BIO piperade Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Lasagnes de légumes Yaourt nature BIO Local (vrac) Beignet au chocolat	Velouté de légumes du chef Galette végétale tomate mozzarella Gratin de crozets au fromage à tartiflette Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Céleri râpé frais BIO rémoulade Nuggets végétal Purée de courges Yaourt nature BIO Gâteau du chef à la fleur d'oranger
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade coleslaw Filet de poisson sauce paprika Aligot Brique de vache Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Omelette nature Epinards hachés BIO Petit Moulé Nature Gâteau au chocolat du chef	Terrine de légumes Blanquette de poisson Pommes vapeur Gouda 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 02 DÉCEMBRE 2024 AU 22 DÉCEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 02 déc. au 08 déc.	Du 09 déc. au 15 déc.	Du 16 déc. au 22 déc.
LUNDI	Salade verte BIO Poisson pané Lentilles au jus Yaourt aromatisé Gâteau basque	Salade de haricots verts BIO Pavé fromager Potatoes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Macédoine mayonnaise Brandade de poisson du chef Vache picon Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pépinettes Boulettes de blé façon thaï Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruit de saison	Taboulé Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Verchicors BIO Fruit de saison	Carottes râpées BIO au citron Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Compote de pommes
MERCREDI			
JEUDI	Coleslaw BIO du chef Filet de colin sauce crème Gratin de pommes de terre façon Dauphinois Cantal AOP Fruit de saison	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson MSC sauce estragon Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau noix de coco du chef	
VENDREDI	Velouté de légumes du chef Chili sin carne Riz BIO Yaourt de la ferme du Chambon Donuts	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Yaourt nature Fruit de saison	Salade de pâtes tricolores Crêpe au fromage Epinards hachés BIO Edam Fruit 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 *