SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Fruit de saison Ketchup (flacon)	Concombre BIO frais façon Tzatziki Goulash Hongroise Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Cordon bleu Brocolis BIO à la béchamel Bûchette mélangée Fruit de saison	Salade de choux fleurs BIO Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Pastèque Tajine de volaille aux 4 épices Semoule BIO safranée Tomme blanche Compote pomme framboise	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef P'tit cottentin nature Compote de pommes bananes	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Courgettes fraîches BIO persillées Mimolette Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Concombres frais à la ciboulette Jambon blanc Coquillettes BIO Yaourt nature sucré Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Penne à la carbonara Saint nectaire Fruit de saison	Salade de tomates aux échalotes Tarte chèvre tomate fraiche Salade verte (accompagnement) Fromage fondu le carré Compote de pêches	Salade de haricots blancs Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine mayonnaise Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraiches persillées Emmental BIO Fruit de saison	Carottes BIO râpées vinaigrette Calamar à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Céleri râpé frais rémoulade Chili con carne Riz BIO Fromage blanc aromatisé Raisin	Concombre vinaigrette Sauté de boeuf au paprika Semoule BIO Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat 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 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 30 sept. au 06 oct.	Du 07 oct. au 13 oct.	Du 14 oct. au 20 oct.
LUNDI	Salade iceberg Paupiette de veau à la moutarde Lentilles au jus Emmental BIO Cocktail de fruits	Taboulé BIO du chef Rôti de volaille à la moutarde Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt nature Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Pavé fromager Choux fleurs persillés Fromage blanc BIO Fruit de saison Flocon d'avoine
MARDI	Salade de pommes de terre Aiguillettes de poulet sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit de saison	Salade verte Quenelles BIO à la sauce tomate Riz aux petits légumes Edam Compote pomme abricot	Céleri râpé frais BIO rémoulade au sésame Sauté de porc au miel Lentilles au jus Chanteneige Compote de poires
MERCREDI			
JEUDI	Velouté de potiron du chef Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Petit suisse sucré Fruit de saison	Tomate en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Fromage blanc nature Tarte au flan	Cake courge fromage graine de courges du chef Filet de poisson sauce corail Petits pois au jus Yaourt nature BIO Barre de céréale aux fruits rouges
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Cube de poisson MSC sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Velouté de légumes du chef Lasagnes bolognaise Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes Sauté de bœuf sauce indienne Riz 3 couleurs Gouda au Cumin 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 02 SEPTEMBRE 2024 AU 29 SEPTEMBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 02 sept. au 08 sept.	Du 09 sept. au 15 sept.	Du 16 sept. au 22 sept.	Du 23 sept. au 29 sept.
LUNDI	Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Fruit de saison Ketchup (flacon)	Concombre BIO frais façon Tzatziki Filet de poisson sauce crème Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Nuggets végétal Brocolis BIO à la béchamel Bûchette mélangée Fruit de saison	Salade de choux fleurs BIO Filet de lieu sauce ciboulette Pommes vapeur Fromage blanc nature Fruit de saison
MARDI	Pastèque Tajine de poisson MSC Semoule BIO safranée Tomme blanche Compote pomme framboise	Salade de perles Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef P'tit cottentin nature Compote de pommes bananes	Salade de pommes de terre Filet de poisson meunière Courgettes fraîches BIO persillées Mimolette Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Cantal AOP Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Concombres frais à la ciboulette Omelette au coulis de tomate Coquillettes BIO Yaourt nature sucré Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Tortellini épinards sauce provençale Saint nectaire Fruit de saison	Salade de tomates aux échalotes Tarte chèvre tomate fraiche Salade verte (accompagnement) Fromage fondu le carré Compote de pêches	Salade de haricots blancs Poisson pané Ratatouille du chef Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine mayonnaise Rigolo au fromage Poêlée de courgettes fraiches persillées Emmental BIO Fruit de saison	Carottes BIO râpées vinaigrette Calamar à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Céleri râpé frais rémoulade Cube de poisson MSC sauce basquaise Riz BIO Fromage blanc aromatisé Raisin	Concombre vinaigrette Omelette au coulis de tomate Semoule BIO Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau aux pépites de chocolat 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 30 SEPTEMBRE 2024 AU 20 OCTOBRE 2024 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 30 sept. au 06 oct.	Du 07 oct. au 13 oct.	Du 14 oct. au 20 oct.
LUNDI	Salade iceberg Pavé fromager Lentilles au jus Emmental BIO Cocktail de fruits	Taboulé BIO du chef Filet de colin sauce safranée Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt nature Fruit de saison	Salade de blé à l'orientale Pavé fromager Choux fleurs persillés Fromage blanc BIO Fruit de saison Flocon d'avoine
MARDI	Salade de pommes de terre Filet de colin sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit de saison	Salade verte Quenelles BIO à la sauce tomate Riz aux petits légumes Edam Compote pomme abricot	Céleri râpé frais BIO rémoulade au sésame Accras de Poisson Lentilles au jus Chanteneige Compote de poires
MERCREDI			
JEUDI	Velouté de potiron du chef Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Petit suisse sucré Fruit de saison	Tomate en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Fromage blanc nature Tarte au flan	Cake courge fromage graine de courges du chef Filet de poisson sauce corail Petits pois au jus Yaourt nature BIO Barre de céréale aux fruits rouges
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Cube de poisson MSC sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Velouté de légumes du chef Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de mâche graines de tournesol vinaigrette aux agrumes Omelette au coulis de tomate Riz 3 couleurs Gouda au Cumin 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 *