SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 05 janv. au 11 janv.	Du 12 janv. au 18 janv.	Du 19 janv. au 25 janv.	Du 26 janv. au 01 févr.
LUNDI	Pamplemousse rose Lasagnes au saumon Chanteneige BIO Compote de pommes HVE	Céleri râpé frais BIO rémoulade Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Fromage fondu le carré Fruit	Salade de haricots verts BIO Nugget's de volaille Lentilles au jus Flan chocolat Fruit	Salade de pommes de terre Filet de lieu sauce ciboulette Carottes persillées Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Salade de haricots verts BIO Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Taboulé BIO Filet de colin sauce citron Petits pois au jus Carré du Trièves Compote pomme framboise	Salade de blé à l'orientale Filet de poisson meunière Chou fleur BIO béchamel Bûchette mélangée Fruit	Céleri râpé sauce cocktail Rôti de volaille sauce forestière Semoule BIO Petit suisse aromatisé Rocher au coco
MERCREDI				
JEUDI	Macédoine mayonnaise Hachi Camarguais du chef Cantal AOP Fruits BIO de saison	Salade iceberg Sauté de boeuf sauce tomate Carottes fraiches aux petits oignons Yaourt nature Gâteau basque	Salade coleslaw Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto Chanteneige BIO Compote pomme abricot	Salade iceberg Assortiment de charcuteries* Pommes vapeur Fromage à raclette Compote de Pommes BIO RACLETTE
VENDREDI	Salade verte BIO Cordon bleu Purée aux 3 légumes Yaourt aromatisé Galette des Rois EPIPHANIE	Velouté de potiron du chef Risotto de coquillettes BIO dès de volaille du chef Petit suisse sucré Fruits BIO de saison	Betteraves BIO en salade Paupiette de veau au jus Purée de courges Fromage blanc (ferme du Chambon) Gâteau du chef aux myrtilles	Velouté de légumes du chef Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Fromage les Fripons Fruit

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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

- Carottes râpées fraiches
- Crêpe au fromage
- Epinards hachés BIO
- Yaourt aromatisé
- Crêpe fraîche sucrée

CHANDELEUR

MARDI

- Macédoine vinaigrette
- Filet de lieu sauce citron
- Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
- Mimolette
- Fruit

MERCREDI

JEUDI

- Betteraves en salade
- Cannelonis à la tomate
- Chanteneige BIO
- Fruits BIO de saison

VENDREDI

- Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
- Feijão com arroz (Bolognaise de bœuf + haricot rouge et riz)
- Yaourt nature BIO
- Bolo de fuba du chef

CARNAVAL DE RIO

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 5 JANVIER 2026 AU 1 FÉVRIER 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 05 janv. au 11 janv.	Du 12 janv. au 18 janv.	Du 19 janv. au 25 janv.	Du 26 janv. au 01 févr.
LUNDI	Pamplemousse rose Lasagnes au saumon Chanteneige BIO Compote de pommes HVE	Céleri râpé frais BIO rémoulade Ravioli ricotta épinards BIO sauce tomate Fromage fondu le carré Fruit	Salade de haricots verts BIO Croq veggie à la tomate Lentilles au jus Flan chocolat Fruit	Salade de pommes de terre Filet de lieu sauce ciboulette Carottes persillées Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Salade de haricots verts BIO Curry de pois chiches BIO, tomate et carottes Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruits BIO de saison	Taboulé BIO Filet de colin sauce citron Petits pois au jus Carré du Trièves Compote pomme framboise	Salade de blé à l'orientale Filet de poisson meunière Chou fleur BIO béchamel Bûchette mélangée Fruit	Céleri râpé sauce cocktail Emincé de pois sauce curry Semoule BIO Petit suisse aromatisé Rocher au coco
MERCREDI				
JEUDI	Macédoine mayonnaise Rougail de poisson Riz camarguais Cantal AOP Fruits BIO de saison	Salade iceberg Quenelle à la sauce tomate Carottes fraiches aux petits oignons Yaourt nature Gâteau basque	Salade coleslaw Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto Chanteneige BIO Compote pomme abricot	Salade iceberg Galette végétale tomate mozzarella Pommes vapeur Fromage à raclette Compote de Pommes BIO RACLETTE
VENDREDI	Salade verte BIO Nuggets végétal Purée aux 3 légumes Yaourt aromatisé Galette des Rois EPIPHANIE	Velouté de potiron du chef Mafé aux haricots rouges BIO Petit suisse sucré Fruits BIO de saison	Betteraves BIO en salade Filet de poisson sauce paprika Purée de courges Fromage blanc (ferme du Chambon) Gâteau du chef aux myrtilles	Velouté de légumes du chef Torsade HVE sauce tomate, basilic et fromage Fromage les Fripons Fruit

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 2 FÉVRIER 2026 AU 8 FÉVRIER 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

Du 02 févr. au 08 févr.

LUNDI

- Carottes râpées fraiches
- Crêpe au fromage
- Epinards hachés BIO
- Yaourt aromatisé
- Crêpe fraîche sucrée

CHANDELEUR

MARDI

- Macédoine vinaigrette
- Filet de lieu sauce citron
- Gratin de pommes de terre façon Dauphinois
- Mimolette
- Fruit

MERCREDI

JEUDI

- Betteraves en salade
- Lasagnes ricotta épinards
- Chanteneige BIO
- Fruits BIO de saison

VENDREDI

- Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme)
- Chili sin carne
- Riz BIO
- Yaourt nature BIO
- Bolo de fuba du chef

CARNAVAL DE RIO

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