SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 20 AVRIL 2026 AU 17 MAI 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 20 avr. au 26 avr.	Du 27 avr. au 03 mai	Du 04 mai au 10 mai	Du 11 mai au 17 mai
LUNDI	Macédoine mayonnaise Cappelletti ricotta épinards sauce crème Fromage fondu le carré Purée de pommes bananes BIO	Salade de haricots verts Omelette au coulis de tomate Purée aux 3 légumes Cantal AOP Fruits BIO de saison	Betteraves en salade Roulé au fromage Petits pois au jus Fromage fondu le carré Purée de pommes abricots BIO	Melon Filet de poisson meunière Epinards hachés BIO Yaourt nature BIO Gâteau basque Citron
MARDI	Salade de blé à l'orientale Tortillas pomme de terre et oignons Chou fleur BIO béchamel Edam Fruit	Carottes râpées BIO Rougail de poisson Lentilles au jus Bûche du pilat Compote de pommes BIO	Salade iceberg Lasagnes de légumes Yaourt nature Fruits BIO de saison	Salade verte Ravioli aux légumes Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit BIO
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pâtes BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Carottes fraîches BIO persillées Petit suisse sucré Fruit	Concombre vinaigrette Filet de colin sauce provençale Pommes campagnardes Yaourt nature Fruit	Taboulé BIO Filet de colin sauce curry Haricots beurre à l'ail Yaourt BIO à la vanille Fruit	
VENDREDI	Radis nature Nuggets végétal Pommes noisettes Fromage blanc nature Gâteau du chef à la fleur d'oranger Beurre			

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 18 MAI 2026 AU 14 JUIN 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 18 mai au 24 mai	Du 25 mai au 31 mai	Du 01 juin au 07 juin	Du 08 juin au 14 juin
LUNDI	Carottes râpées BIO Lasagnes de légumes P'tit cottentin nature Compote pomme abricot		Tomates fraîches BIO rondelle Œuf dur mayonnaise Salade de Haricots Beurre et Maïs Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit	Concombres frais à la ciboulette Poisson pané Printanière de légumes Fromage frais fondu croclait Beignet aux pommes
MARDI	Radis nature Poisson pané Pommes paillasson Vache qui rit BIO Fruits BIO de saison Citron Beurre micro	Salade de lentilles BIO Crique au cantal Piperade Yaourt nature BIO Fruit	Salade verte BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Semoule BIO Mimolette Cocktail de fruits	. Pizza fraîche recette grecque Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Pastèque Lasagnes ricotta épinards Flan vanille nappé caramel BIO Petits beurres	Salade de pois chiches à l'italienne Quenelles BIO à la sauce tomate Ratatouille Fromage blanc aromatisé Fruit	Salade de pâtes BIO Boulettes de blé façon thaï Courgettes fraiches à la béchamel Camembert BIO Compote de pêches
VENDREDI	Tomates fraîches BIO rondelle Filet de poisson sauce ensoleillée Riz BIO Tomme blanche Fruit	Salade de blé au pistou Omelette au coulis de tomate Ratatouille Yaourt aromatisé Fruit	Coleslaw BIO du chef Fishburger Frites Vache picon Brownies du chef AMERICAIN	Taboulé BIO Filet de poisson sauce tomate basilic Haricots verts persillés Yaourt nature 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 15 JUIN 2026 AU 5 JUILLET 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 15 juin au 21 juin	Du 22 juin au 28 juin	Du 29 juin au 05 juil.
LUNDI	Carottes râpées BIO Galette lentilles boulghour et légumes Pommes boulangères Flan chocolat Brioche tranchée	Tomate BIO à la croque Bolognaise végétale BIO Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit	Salade iceberg Moules à la crème Frites Emmental BIO Compote
MARDI	Maïs en salade Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Edam Fruits BIO de saison Citron	Pastèque Croque fromage exquis (végétarien) Macédoine vinaigrette Tartare ail et fines herbes Tarte au flan	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts Saint paulin BIO Fruits BIO de saison
MERCREDI			
JEUDI	Radis nature Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Yaourt nature BIO Fruit Beurre	Salade verte BIO Thon Pommes de terre en salade Saint nectaire AOP Fruit Mayonnaise (flacon)	Betteraves en salade Ravioli aux légumes Vache qui rit BIO Fruit
VENDREDI	Melon Oeufs durs Salade de pâtes BIO Fromage blanc aromatisé Crêpe fraîche sucrée Mayonnaise (dosette)	Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre) Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Petit suisse sucré Gâteau à l'orange et cannelle FÊTE DES ROSES	ETE

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 20 AVRIL 2026 AU 17 MAI 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 20 avr. au 26 avr.	Du 27 avr. au 03 mai	Du 04 mai au 10 mai	Du 11 mai au 17 mai
LUNDI	Macédoine mayonnaise Cappelletti ricotta épinards sauce crème Fromage fondu le carré Purée de pommes bananes BIO	Salade de haricots verts Omelette au coulis de tomate Purée aux 3 légumes Cantal AOP Fruits BIO de saison	Betteraves en salade Roulé au fromage Petits pois au jus Fromage fondu le carré Purée de pommes abricots BIO	Melon Filet de poisson meunière Epinards hachés BIO Yaourt nature BIO Gâteau basque Citron
MARDI	Salade de blé à l'orientale Aiguillettes de poulet au thym Chou fleur BIO béchamel Edam Fruit	Carottes râpées BIO Chipolatas au jus Lentilles au jus Bûche du pilat Compote de pommes BIO	Salade iceberg Lasagnes bolognaise Yaourt nature Fruits BIO de saison	Salade verte Hachis parmentier Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit BIO
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pâtes BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Carottes fraîches BIO persillées Petit suisse sucré Fruit	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf à la provençale Pommes campagnardes Yaourt nature Fruit	Taboulé BIO Emincé de volaille Label Rouge au curry Haricots beurre à l'ail Yaourt BIO à la vanille Fruit	
VENDREDI	Radis nature Cordon bleu Pommes noisettes Fromage blanc nature Gâteau du chef à la fleur d'oranger Beurre			

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 18 MAI 2026 AU 14 JUIN 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 18 mai au 24 mai	Du 25 mai au 31 mai	Du 01 juin au 07 juin	Du 08 juin au 14 juin
LUNDI	Carottes râpées BIO Lasagnes de légumes P'tit cottentin nature Compote pomme abricot		Tomates fraîches BIO rondelle Jambon de volaille Salade de Haricots Beurre et Maïs Fromage blanc (ferme du Chambon) Fruit	Concombres frais à la ciboulette Cordon bleu Printanière de légumes Fromage frais fondu croclait Beignet aux pommes
MARDI	Radis nature Escalope viennoise Pommes paillasson Vache qui rit BIO Fruits BIO de saison Beurre micro	Salade de lentilles BIO Crique au cantal Piperade Yaourt nature BIO Fruit	Salade verte BIO Filet de poisson sauce ensoleillée Semoule BIO Mimolette Cocktail de fruits	. Pizza fraîche recette grecque Chips Yaourt à boire Compote de pommes (gourde)
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Calamars à la romaine Petits pois au jus Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Pastèque Cannellonis à la tomate Flan vanille nappé caramel BIO Petits beurres	Salade de pois chiches à l'italienne Quenelles BIO à la sauce tomate Ratatouille Fromage blanc aromatisé Fruit	Salade de pâtes BIO Sauté de boeuf aux oignons Courgettes fraiches à la béchamel Camembert BIO Compote de pêches
VENDREDI	Tomates fraîches BIO rondelle Chickenwings Riz BIO Tomme blanche Fruit	Salade de blé au pistou Omelette au coulis de tomate Ratatouille Yaourt aromatisé Fruit	Coleslaw BIO du chef Cheesburger Frites Vache picon Brownies du chef AMERICAIN	Taboulé BIO Filet de poisson sauce tomate basilic Haricots verts persillés Yaourt nature 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 15 JUIN 2026 AU 5 JUILLET 2026 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 15 juin au 21 juin	Du 22 juin au 28 juin	Du 29 juin au 05 juil.
LUNDI	Carottes râpées BIO Nugget's de volaille Pommes boulangères Flan chocolat Brioche tranchée	Tomate BIO à la croque Hachis parmentier du chef Yaourt de la ferme du Chambon Fruit	Salade iceberg Moules à la crème Frites Emmental BIO Compote
MARDI	Maïs en salade Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Edam Fruits BIO de saison Citron	Pastèque Croque fromage exquis (végétarien) Macédoine vinaigrette Tartare ail et fines herbes Tarte au flan	Salade de pois chiches BIO à la marocaine Aiguillettes de poulet sauce curry Haricots verts Saint paulin BIO Fruits BIO de saison
MERCREDI			
JEUDI	Radis nature Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Yaourt nature BIO Fruit Beurre	Salade verte BIO Thon Pommes de terre en salade Saint nectaire AOP Fruit Mayonnaise (flacon)	Betteraves en salade Ravioli aux légumes Vache qui rit BIO Fruit
VENDREDI	Melon Rôti de volaille froid (français) Salade de pâtes BIO Fromage blanc aromatisé Crêpe fraîche sucrée Ketchup (dosette)	Salade marocaine (concombre, tomate, cumin, coriandre) Poulet citron confit et olives Semoule BIO Petit suisse sucré Gâteau à l'orange et cannelle FÊTE DES ROSES	ETE

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