SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Chanteneige BIO Fruit de saison	Salade de pommes de terre Sauté de boeuf aux oignons Carottes fraîches BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise	Salade coleslaw Boulettes de blé façon thaï Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit de saison	Radis nature Emincé de volaille label rouge à la crème Pommes noisettes Vache picon Compote de pommes BIO Beurre
MARDI	Carottes râpées BIO Colombo de volaille label rouge Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO Fruit de saison	Salade verte BIO Sauté de porc aux olives Purée de céleri Tomme blanche Beignet aux pommes	Salade de perles Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison
MERCREDI				
JEUDI	Salade verte fraiche Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Barre bretonne	Salade de pâtes BIO Chipolatas au jus Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille Fruit de saison	Salade de haricots verts BIO Cordon bleu Farfalles à la tomate Tartare nature Gâteau aux haricots rouges du chef EXPRESSION HARICOT	Céleri râpé frais BIO rémoulade Boeuf Braisé Légumes frais pot au feu Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison
VENDREDI	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Wings de poulet à la mexicaine Riz BIO Crème vanille (Ferme du Chambon) Fruit de saison TEX MEX	Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit de saison	Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fromage blanc nature Fruit de saison	Chou blanc BIO mayonnaise Rôti de porc à la moutarde Coquillettes BIO Cantal AOP Gâteau du chef framboise et speculoos

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 07 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 07 avr. au 13 avr.	Du 14 avr. au 20 avr.
LUNDI	Salade de pomme de terre BIO Paupiette de veau sauce forestière Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt nature BIO Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Emmental BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Betteraves BIO en salade Roulé au fromage Petits pois au jus Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison	Salade iceberg Accras de Poisson Haricots verts BIO à l'ail Fromage blanc nature Donuts
MERCREDI		
JEUDI	Salade verte BIO Poulet label rouge sauce paëlla Riz safrané BIO Camembert Purée de pommes abricots BIO	Céleri râpé frais BIO rémoulade Boulettes d'agneau sauce tomate Flageolets au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat PAQUES
VENDREDI	Carottes râpées fraiches Poisson pané Purée de patate douce Petit suisse aromatisé Gâteau du chef à la fleur d'oranger	Macédoine vinaigrette Penne à la carbonara Carré du Trièves BIO Ananas frais

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 10 MARS 2025 AU 06 AVRIL 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 10 mars au 16 mars	Du 17 mars au 23 mars	Du 24 mars au 30 mars	Du 31 mars au 06 avr.
LUNDI	Taboulé BIO du chef Crique au cantal Haricots verts persillés Chanteneige BIO Fruit de saison	Salade de pommes de terre Oeufs durs béchamel Carottes fraîches BIO persillées Mimolette Compote pomme framboise	Salade coleslaw Boulettes de blé façon thaï Petits pois et carottes au jus Verchicors BIO Fruit de saison	Radis nature Filet de poisson sauce crème Pommes noisettes Vache picon Compote de pommes BIO Beurre
MARDI	Carottes râpées BIO Omelette au coulis de tomate Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamars à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature BIO Fruit de saison	Salade verte BIO Cubes de poisson sauce à l'oseille Purée de céleri Tomme blanche Beignet aux pommes	Salade de perles Croq veggie à la tomate Chou fleur BIO béchamel Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison
MERCREDI	Filet de colin sauce provençale Torti BIO	Raviolis au saumon à la sauce tomate	Tarte au fromage Brocolis persillés	Filet de poisson meunière Ratatouille
JEUDI	Salade verte fraiche Filet de poisson sauce corail Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Yaourt aromatisé banane (ferme Désiris) Barre bretonne	Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Flan vanille Fruit de saison	Salade de haricots verts BIO Nuggets végétal Farfalles à la tomate Tartare nature Gâteau aux haricots rouges du chef EXPRESSION HARICOT	Céleri râpé frais BIO rémoulade Filet de poisson sauce tomate basilic Légumes frais pot au feu Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison
VENDREDI	Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Chili sin carne Riz BIO Crème vanille (Ferme du Chambon) Fruit de saison TEX MEX	Velouté de légumes du chef Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Bûchette mélangée Fruit de saison	Pizza fraîche au fromage Filet de colin sauce citron Epinards hachés BIO Fromage blanc nature Fruit de saison	Chou blanc BIO mayonnaise Curry de légumes et Pois chiches Coquillettes BIO Cantal AOP Gâteau du chef framboise et speculoos

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 07 AVRIL 2025 AU 20 AVRIL 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 07 avr. au 13 avr.	Du 14 avr. au 20 avr.
LUNDI	Salade de pomme de terre BIO Blanquette de poisson Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt nature BIO Fruit de saison	Taboulé BIO du chef Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Emmental BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Betteraves BIO en salade Roulé au fromage Petits pois au jus Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison	Salade iceberg Accras de Poisson Haricots verts BIO à l'ail Fromage blanc nature Donuts
MERCREDI	Oeufs durs à la piperade Pommes forestines	Pavé fromager Carottes fraîches BIO persillées
JEUDI	Salade verte BIO Chili sin carne Riz safrané BIO Camembert Purée de pommes abricots BIO	Céleri râpé frais BIO rémoulade Feuilleté au chèvre Flageolets au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat PAQUES
VENDREDI	Carottes râpées fraiches Poisson pané Purée de patate douce Petit suisse aromatisé Gâteau du chef à la fleur d'oranger	Macédoine vinaigrette Tortellini ricotta épinards sauce tomate et râpé Carré du Trièves BIO Ananas frais

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 *