SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes au saumon Vache qui rit BIO Compote de poire	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit Citron	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Verchicors Compote de poires	Céleri râpé frais BIO rémoulade Aiguillettes de poulet au thym Haricots blanc à la tomate Petit suisse sucré Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit		Salade verte Emincé de volaille basquaise Semoule BIO Petit Moulé Nature Fruit	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Rôti de porc à la moutarde Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruits BIO de saison	Salade coleslaw Sauté de bœuf façon bourguignon Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème à la vanille	Velouté de légumes du chef Croziflette * Petit suisse aromatisé Fruits BIO de saison CROZIFLETTE	Carottes râpées BIO Rissolette de veau Purée de courges Yaourt nature BIO Tarte au chocolat
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Macédoine Mayonnaise Ravioli aux légumes Yaourt nature Beignet au chocolat	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO du plat complet Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef FÊTE DES LANTERNES	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruits 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon - Déjeuner

	Du 01 déc. au 07 déc.	Du 08 déc. au 14 déc.	Du 15 déc. au 21 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 Pommes campagnardes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Macédoine Mayonnaise Brandade de poisson du chef Chanteneige BIO Fruits BIO de saison
MARDI	Salade de pépinettes Cordon bleu Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruits BIO de saison	Taboulé Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Crème onctueuse au chocolat Fruit de saison	Salade de pommes de terre Oeufs BIO à la béchamel Epinards hachés 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 Fruit	Chou blanc BIO mayonnaise Emincé de volaille Label Rouge au jus Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau du chef aux myrtilles	NOËL
VENDREDI	Betteraves en salade Mafé aux haricots rouges BIO Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Carottes râpées BIO Sauté de bœuf au jus Coquillettes BIO Edam 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 3 NOVEMBRE 2025 AU 30 NOVEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 03 nov. au 09 nov.	Du 10 nov. au 16 nov.	Du 17 nov. au 23 nov.	Du 24 nov. au 30 nov.
LUNDI	Salade de choux fleurs BIO Lasagnes au saumon Vache qui rit BIO Compote de poire	Salade de perles Filet de poisson meunière Petits pois au jus Camembert BIO Fruit Citron	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Carottes BIO à la crème BIO Verchicors Compote de poires	Céleri râpé frais BIO rémoulade Galette de quinoa à la provençale Haricots blanc à la tomate Petit suisse sucré Fruit
MARDI	Betteraves BIO en salade Hachis de lentilles HVE et patate douce Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit		Salade verte Chakalaka (h.blancs, pois chiches, légumes) Semoule BIO Petit Moulé Nature Fruit	Salade iceberg Tarte au fromage fraîche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Oeufs durs BIO piperade Haricots verts BIO persillés Bûchette mélangée Fruits BIO de saison	Salade coleslaw Filet de poisson sauce paprika Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème à la vanille	Velouté de légumes du chef Omelette nature Gratin de crozets au fromage à tartiflette Petit suisse aromatisé Fruits BIO de saison CROZIFLETTE	Carottes râpées BIO Nuggets végétal Purée de courges Yaourt nature BIO Tarte au chocolat
VENDREDI	Duo de choux frais Filet de colin sauce citron Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Macédoine Mayonnaise Ravioli aux légumes Yaourt nature Beignet au chocolat	Carottes râpées et coriande Curry de légumes doux (lait de coco, patate douce, carotte, pois chiches) Riz BIO du plat complet Yaourt nature BIO Gâteau noix de coco du chef FÊTE DES LANTERNES	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruits 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 1 DÉCEMBRE 2025 AU 21 DÉCEMBRE 2025 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 01 déc. au 07 déc.	Du 08 déc. au 14 déc.	Du 15 déc. au 21 déc.
LUNDI	Salade verte BIO Poisson pané Lentilles au jus Yaourt aromatisé Gâteau basque	Salade de haricots verts BIO Pavé fromager Pommes campagnardes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Macédoine Mayonnaise Brandade de poisson du chef Chanteneige BIO Fruits BIO de saison
MARDI	Salade de pépinettes Boulettes de blé façon thaï Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruits BIO de saison	Taboulé Filet de colin sauce citron Brocolis à la béchamel Crème onctueuse au chocolat Fruit de saison	Salade de pommes de terre Oeufs BIO à la béchamel Epinards hachés 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 Fruit	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce estragon Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau du chef aux myrtilles	NOËL
VENDREDI	Betteraves en salade Mafé aux haricots rouges BIO Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Velouté de courges Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit	Carottes râpées BIO Pois chiches et légumes couscous Coquillettes BIO Edam 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