SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 07 JUILLET 2025 AU 03 AOÛT 2025 |

Orange - Déjeuner

	Du 07 juil. au 13 juil.	Du 14 juil. au 20 juil.	Du 21 juil. au 27 juil.	Du 28 juil. au 03 août
LUNDI	Chili con carne Riz BIO Yaourt nature Fruit de saison MEXICAIN		Salade de pâtes BIO Paupiette de veau à la crème Carottes fraiches persillées Fruit de saison	Salade de lentilles aux échalotes Omelette BIO Poêlée multicolore Yaourt aromatisé
MARDI	Pastèque Knack de volaille Purée de pommes de terre Vache qui rit BIO	Melon Rissolette de veau Petits pois au jus Camembert BIO	Salade verte BIO Poisson pané Pommes noisettes Yaourt aromatisé	Carottes râpées au citron Boulettes d'agneau sauce orientale Semoule BIO Tarte au chocolat VACANCES
MERCREDI	Friand au fromage Omelette nature Carottes BIO à la crème Petit suisse sucré	Lasagnes ricotta épinards Fromage blanc aromatisé Fruits BIO de saison	Croque Monsieur Blé à la tomate Cantal AOP Fruit de saison	Rôti de volaille froid mayonnaise Salade de riz du chef Petit suisse sucré Fruit de saison
JEUDI	Salade de pâtes BIO Filet de poisson meunière Ratatouille du chef Fruit de saison	Rôti de Porc Froid mayonnaise Pommes de terre en salade Petit moulé Ail et Fine Herbes Compote de Pommes BIO	Chickenwings Taboulé Fromage blanc (ferme du Chambon) Gâteau noix de coco du chef	Melon Saucisse de Strasbourg Purée de patate douce Gâteau basque
VENDREDI	Quiche lorraine Haricots verts BIO à l'ail Fromage blanc (ferme du Chambon) Gâteau du chef aux pépites de chocolat	Filet de poisson sauce aigre douce Riz cantonnais Yaourt nature BIO Rocher au coco CHINOIS	Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme) Tortellini épinards sauce provençale Flan vanille	Salade cajun Calamars à la romaine Epinards hachés à la crème Compote pomme framboise

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 *