



MENUS '4 SAISONS' | DU 30 août 2021 AU 22 octobre 2021

Menu 1 Bio jour Alternatif

	Du 30 août AU 03 septembre	Du 06 septembre AU 10 septembre	Du 13 septembre AU 17 septembre	Du 20 septembre AU 24 septembre
lundi		Tomate en salade Nuggets végétal Frites et ketchup Fromage blanc BIO	Betterave en salade Filet de lieu sauce aurore Coquillettes BIO Cantal AOP	Concombre à la ciboulette Filet de lieu crème safranée Quinoa BIO Plateau de fromage
mardi		Ananas au sirop Salade de pépinettes Cœur de merlu sauce oseille Haricots verts persillés Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur	Fruit de saison Melon BIO Aiguillette panée blé emmental et ketchup Chou-fleur persillés Fraidou	Fruit de saison BIO Œuf dur mayonnaise Tortellinis épinards sauce tomate ** Saint Paulin
mercredi	Melon BIO Omelette du chef au fromage Epinards branches et croûtons P'tit cottenin nature	Fruit de saison BIO Concombre en salade Pavé fromager Haricots blancs à la tomate Fromage les Fripons	Compote de pomme framboise Salade verte BIO Filet de colin sauce provençale Riz safrané Comté	Compote de pomme du chef Radis Beurre Boulette de blé façon thaï sauce crème Carottes BIO persillées Petit suisse aromatisé
jeudi	Flan pâtissier Taboulé BIO à la menthe Galette de quinoa à la provençale sauce tomate Carottes à la soubise	Compote de pommes BIO Pastèque Picoussel sauce tomate Blé BIO	Flan vanille nappé caramel Carottes râpées BIO Omelette du chef au fromage Pommes vapeurs	Mini beignet chocolat Salade de blé à l'orientale Dos de cabillaud aux échalottes Aubergines à la tomate
vendredi	Fdam Fruit de saison Salade de coleslaw Filet de colin sauce tomate Riz BIO pilaf Gouda Liégeois à la vanille	Camembert Mousse au chocolat du chef Salade de pois chiches marocaine Dos de cabillaud sauce niçoise Courgettes à l'ail Yaourt nature local Fruit de saison BIO	Yaourt nature Brownie du chef Cake tomate chèvre du chef Pané blé tomate mozzarella et ketchup Poêlée de légumes Petit suisse aromatisé Fruit BIO	Carré président Fruit de saison BIO Salade verte vinaigrette à la moutarde de Dijon Galette végétale sauce tomate Purée de pomme de terre Yaourt nature BIO Nonette
	Du 27 septembre AU 01 octobre	Du 04 octobre AU 08 octobre	Du 11 octobre au 15 octobre	Du 18 octobre AU 22 octobre
lundi	Crêpe au fromage Omelette du chef Petit pois BIO au jus Vache Picon Fruit de saison	Radis beurre Dos de cabillaud aux échalotes Lentilles au jus BIO Brique de vache Compote de poire	Salade de Sichuan (radis émincés, salade verte, piment doux) Boulette de blé façon thaï Purée de patate douce Chanteneige BIO Poire au chocolat	Céleri remoulade Filet de lieu sauce safranée Semoule BIO P'tit cottenin nature Compote de pêche
mardi	Salade de chou-fleur Boulette tomate mozzarella et mayonnaise Tortis BIO Brie Flan chocolat	Macédoine mayonnaise Couscous végétarien ** (Semoule et légumes, couscous) Fromage les Fripons	Tomate BIO mozzarella au pesto Curry de poisson coco Farfalles Fromage frais au cumin	Salade de lentilles aux échalotes Picoussel sauce tomate Haricots verts BIO persillées Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur
mercredi	Salade mexicaine (Haricots rouges, maïs) Cœur de merlu sauce crème ciboulette Poêlée champêtre (carottes, champignons, pomme de terre) Emmental	Fruit de saison BIO Salade de pomme terre Samoussa de légumes Courgettes au cumin Camembert BIO	Pain d'épices Soupe Tom Yun (fruit de mer) Falafel menthe coriandre à la crème Riz 3 saveurs Fromage blanc nature	Fruit de saison Salade d'endives et croûtons Tortilla oignons et pomme de terre Carottes vichy Petit suisse BIO nature
jeudi	Compote de pomme BIO Salade de coleslaw BIO Aiguillette panée blé emmental et ketchup Gratin de navets Petit suisse sucré	Cocktail de fruits Salade de brocolis au sésame Brandade de Morue ** Comté BIO	Fruit BIO de saison Carottes râpées BIO aux raisins Quenelles en gratin Haricots rouges au cumin Tartare cernois	Gâteau du chef aux noisettes Salade de blé à la tomate Pavé fromager Gratin de courgettes Yaourt nature local
vendredi	Gâteau du chef à la pâte à tartiner Duo d'haricots verts Calamars à la romaine sauce tartare Riz pilaf Tomme de Lozère Fruit de saison BIO	Fruit de saison Salade verte Omelette aux fines herbes du chef Beignet de salsifis Fromage blanc BIO Gâteau du chef aux poires et amandes	Ananas aux épices douces Accras de poisson Pavé fromager Brocolis à la béchamel Yaourt nature BIO Clafoutis pomme et muscade	Fruit de saison BIO Velouté de brocolis BIO Filet de colin sauce julienne Pomme de terre persillées Emmental Crème dessert vanille

ACTUALITÉ

1 Français sur 5 est en situation de précarité alimentaire !



C'est le constat alarmant dressé par l'Institut de Sondage IPSOS pour le Secours Populaire (09/2018).

En partenariat avec élus & associations de parents d'élèves, SHCB agit en proposant quotidiennement des menus équilibrés & sains

C'est aussi cela ... Favoriser la réussite & l'égalité des chances !