SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 31 MARS 2024 |

Crèche 06-09 mois Vaulx en Velin - Déjeuner

	Du 04 mars au 10 mars	Du 11 mars au 17 mars	Du 18 mars au 24 mars	Du 25 mars au 31 mars
LUNDI	Purée de navets Petit suisse BIO	Purée de carottes BIO Fromage blanc BIO	Purée de brocolis BIO Yaourt nature BIO	Purée de betteraves BIO Petit suisse BIO
MARDI	Purée de carottes BIO Fromage blanc BIO	Purée d'artichaut Yaourt nature BIO	Purée d'épinards BIO Petit suisse BIO	Purée de carottes BIO Fromage blanc BIO
MERCREDI	Purée d'épinards BIO Yaourt de la ferme du Chambon	Purée de petits pois BIO Petit suisse BIO	Purée de courges Yaourt de la ferme du Chambon	Purée de choux fleurs BIO Petit suisse BIO
JEUDI	Purée de brocolis BIO Petit suisse BIO	Purée de choux fleurs BIO Fromage blanc BIO	Purée de haricots verts BIO Fromage blanc BIO	Purée d'épinards BIO Yaourt de la ferme du Chambon
VENDREDI	Purée de haricots verts BIO Fromage blanc BIO	Purée d'haricots beurre Yaourt nature BIO	Purée de carottes BIO Petit suisse BIO	Purée d'haricots beurre Fromage blanc BIO

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'assaissonnement
- 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 01 AVRIL 2024 AU 28 AVRIL 2024 |

Crèche 06-09 mois Vaulx en Velin - Déjeuner

	Du 01 avr. au 07 avr.	Du 08 avr. au 14 avr.	Du 15 avr. au 21 avr.	Du 22 avr. au 28 avr.
LUNDI		Purée de haricots verts BIO Fromage blanc BIO	Purée de brocolis BIO Petit suisse BIO	Purée de choux fleurs BIO Yaourt nature BIO
MARDI	Purée de petits pois BIO Yaourt nature BIO	Purée de choux fleurs BIO Petit suisse BIO	Purée d'épinards BIO Fromage blanc BIO	Purée d'épinards BIO Fromage blanc BIO
MERCREDI	Purée de haricots verts BIO Petit suisse BIO	Purée de carottes BIO Fromage blanc BIO	Purée de courgettes BIO Yaourt nature BIO	Purée de petits pois BIO Petit suisse BIO
JEUDI	Purée de carottes BIO Fromage blanc BIO	Purée d'épinards BIO Yaourt nature BIO	Purée de carottes BIO Petit suisse BIO	Purée de carottes BIO Yaourt nature BIO
VENDREDI	Purée de navets Yaourt nature BIO	Purée d'artichaut Petit suisse BIO	Purée de petits pois BIO Fromage blanc BIO	Purée de courgettes BIO Fromage blanc BIO

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'assaissonnement
- 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 *