SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Crèche 18-36 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	Taboulé Omelette BIO Haricots verts persillés Verchicors BIO Fruit crèche	Salade de pommes de terre Cubes de saumon sauce aurore Carottes BIO persillées Mimolette Fruit crèche	Betteraves BIO en salade Omelette au coulis de tomate Farfalles Verchicors BIO Fruit crèche	Radis émincés en salade Emincé de volaille à la crème label rouge Pommes de terre BIO vapeur Vache picon Compote de pommes du chef Sauce dips
MARDI	Carottes BIO râpées vinaigrette Tajine de poisson MSC Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO du chef	Salade d'haricots beurre Filet de poisson MSC sauce moutarde Lentilles au jus Yaourt nature BIO Pomme au four	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Rôti de boeuf paleron (VBF) Purée de panais Tomme blanche Banane	Maïs en salade Omelette nature fraiche Haricots verts BIO persillés Fromage blanc BIO Fruit crèche
MERCREDI	Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf Race à Viande à la tomate Pâtes Spirales Yaourt de la ferme du Chambon Fruit crèche	Salade de riz BIO Sauté de veau sauce tomate Epinards hachés BIO Cantal AOP Compote de poires du chef	Salade de blé à l'orientale Blanquette de poisson Choux fleur basquaise Yaourt de la ferme du Chambon Fruit crèche	Taboulé BIO du chef Cubes de saumon sauce aurore Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Emmental Fruit crèche
JEUDI	Potage parmentier Blanquette de poisson Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Petit suisse BIO Fruit crèche	Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Poireaux frais et Pommes de terre béchamel Fromage fondu le carré Fruit crèche	Fenouil sauce tartare Poulet LR sauce paëlla Riz safrané Tartare nature Compote de poires du chef	Carottes râpées vinaigrette Sauté de veau sauce tomate Flageolets au jus Yaourt de la ferme du Chambon Gâteau de Pâques Maison Oeufs de Pâques en chocolat
VENDREDI	Salpicao (carottes, maïs, céleri, pomme) Emincé de volaille LR à la mexicaine Riz BIO Gouda Compote de pommes du chef	Velouté de légumes du chef Emincé de volaille Label Rouge au jus Semoule BIO Bleu d'Auvergne Fruit crèche	Duo de choux BIO Filet de colin sauce citron Petits pois BIO au jus Petit suisse BIO Compote de pommes du chef	Chou blanc frais BIO vinaigrette Filet de poisson MSC sauce estragon Coquillettes BIO Cantal AOP Compote de pommes BIO du chef

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 01 AVRIL 2024 AU 28 AVRIL 2024 |

Crèche 18-36 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		Salade de pommes de terre Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Edam Fruit crèche	Taboulé BIO du chef Filet de lieu sauce ciboulette Brocolis persillés Petit suisse BIO Fruit crèche	Salade de haricots verts Sauté de veau sauce forestière Coquillettes BIO Cantal AOP Fruit crèche
MARDI	Betteraves BIO en salade Filet de poisson sauce crème Semoule BIO Pavé frais Fruit crèche	Salade de riz Filet de poisson en aioli et ses légumes Légumes en aïoli Petit suisse BIO Compote pomme banane du chef Sauce aïoli	Lentilles BIO en Salade Sauté de volaille LR aux olives Poêlée multicolore Gouda Fruit crèche	Salade de blé à l'orientale Cube de poisson MSC sauce basquaise Epinards hachés BIO Edam Fruit crèche
MERCREDI	Salade d'haricots beurre Oeufs durs à la piperade Purée de pommes de terre BIO Petit suisse BIO Fruit crèche	Salade de pois chiches à l'italienne Sauté de boeuf Race à Viande à la tomate Carottes BIO persillées Fourme d'Ambert AOP Fruit crèche	Salade de pépinettes Filet de poisson sauce crème Courgettes fraîches BIO persillées Emmental Fruit crèche	Betteraves BIO en salade Sauté de bœuf au jus Semoule BIO Camembert Compote pomme banane du chef
JEUDI	Céleri frais râpé vinaigrette Sauté de boeuf RAV au jus Riz BIO Camembert Cocktail de fruits sans sucre	Céleri râpé frais BIO rémoulade Blanquette de poisson Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Chou blanc frais vinaigrette Sauté de bœuf au jus Pâtes BIO Bûchette mélangée Compote de poires du chef	Salade de riz Quenelle à la sauce tomate Carottes BIO persillées Yaourt nature BIO Fruit crèche
VENDREDI	Salade de perles Alpina Savoie Filet de lieu sauce citron Navets frais et Pommes de terre Béchamel Yaourt nature BIO Ananas frais	Velouté de légumes du chef Jambon blanc Penne regate Carré du Trièves BIO Fruit crèche	Carottes BIO râpées vinaigrette Oeufs BIO à la béchamel Purée de patate douce Fromage blanc BIO Compote pomme banane du chef	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Filet de poisson sauce julienne Pommes boulangères Fromage blanc BIO Compote de pommes du chef

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 *