SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Vaulx en Velin maternelle - 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	Maïs BIO en salade Nuggets végétal Haricots verts persillés Fruit de saison	Salade de pommes de terre Sauté de boeuf aux oignons Carottes fraîches BIO à la crème Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Boulettes de blé façon thaï Farfalles à la tomate Fromage blanc nature BIO Local (vrac)	Radis émincés en salade Sauce dips Emincé de volaille à la crème Pommes de terre rissolées Compote de pommes BIO
MARDI	Tajine de poisson MSC Purée de pommes de terre BIO Brie Compote de pommes BIO	Salade iceberg Calamar à la romaine Lentilles au jus Yaourt nature	Sauté de volaille aux olives Purée de panais Camembert BIO Banane	Maïs en salade Crêpe au fromage Haricots verts BIO persillés Petit suisse BIO aromatisé
MERCREDI	Betteraves BIO en salade Sauté de boeuf sauce tomate Pâtes Spirales Yaourt de la ferme du Chambon	Chou blanc BIO mayonnaise Tortellini ricotta épinards sauce verte Gâteau au yaourt du chef	Salade de blé à l'orientale Tarte au fromage Choux fleur basquaise Yaourt de la ferme du Chambon	Taboulé BIO du chef Filet de poisson meunière Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Crème dessert chocolat
JEUDI	Filet de poisson sauce corail Purée de Céleri Petit suisse BIO aromatisé Barre bretonne	Salade de pâtes BIO Quenelles sauce blanche Petits pois au jus Flan vanille	Salade verte BIO Filet de poisson Riz paëlla (fruits de mer) Crème dessert (ferme du Chambon)	Carottes râpées vinaigrette Filet de poisson sauce tomate basilic Flageolets au jus Gâteau de Pâques du chef Oeufs de Pâques en chocolat
VENDREDI	Soupe à l'orientale Chili sin carne Galette tortilla de blé Crème dessert (ferme du Chambon)	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Fourme d'Ambert Compote de pommes du chef	Filet de colin sauce citron Carottes BIO persillées Crème anglaise Brownie (individuel)	Bolognaise végétale BIO Coquillettes BIO Cantal AOP Fruit 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'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 14 AVRIL 2024 |

Vaulx en Velin maternelle - Déjeuner

	Du 01 avr. au 07 avr.	Du 08 avr. au 14 avr.
LUNDI		Taboulé BIO du chef Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés BIO Croûtons Fruit BIO de saison
MARDI	Betteraves BIO en salade Rigolo au fromage Petits pois au jus Crème dessert (ferme du Chambon)	Filet de poisson en aioli et ses légumes en aïoli Fromage blanc nature Muffin au chocolat
MERCREDI	Aiguillettes de poulet sauce curry Purée de pommes de terre BIO Tartare ail et fines herbes Fruit de saison	Salade de pois chiches à l'italienne Pavé fromager Carottes BIO persillées Crème pralinée
JEUDI	Lasagnes ricotta épinards Verchicors BIO Cocktail de fruits	Omelette nature Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos
VENDREDI	Salade de perles Alpina Savoie Poisson pané Purée de Céleri Ananas frais	Paupiette de veau à la moutarde Semoule BIO Carré du Trièves BIO Compote pomme banane 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'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 *