SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 04 MARS 2024 AU 10 MARS 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **04 mars** au **10 mars**

LUNDI

- Maïs **BIO** en salade
- Taboulé
- Nuggets végétal
- Steack haché au jus
- Haricots Verts à la Provençale
- Haricots verts persillés
- Fruit **BIO** de saison
- Fruit de saison

MARDI

- Tajine de poisson
- Sauté de Volaille LABEL ROUGE au ju
- Pommes vapeur
- Purée de pommes de terre **BIO**
- Brie
- Camembert **BIO**
- Compote de pommes **BIO**
- Compote de pommes coings

MERCREDI

JEUDI

- Filet de poisson sauce corail
- Sauté de porc au curry
- Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri)
- Purée de Céleri
- Fromage blanc sucré
- Petit suisse **BIO** aromatisé
- Barre bretonne

VENDREDI

- Soupe à l'orientale
- Chili sin carne
- Galette tortilla de blé
- Crème au Caramel
- Crème chocolat (ferme du Chambon)

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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 11 MARS 2024 AU 17 MARS 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **11 mars** au **17 mars**

LUNDI

- Salade de boulghour **BIO**
- Salade de pommes de terre
- Sauté de boeuf aux oignons
- Cubes de saumon sauce aurore
- Carottes **BIO** persillées
- Carottes fraîches **BIO** à la crème
- Fruit **BIO** de saison
- Fruit de saison

MARDI

- Radis et beurre
- Salade iceberg
- Calamar à la romaine
- Haricots blancs à la tomate
- Lentilles au jus
- Fromage blanc **BIO**
- Yaourt nature

MERCREDI

JEUDI

- Carottes râpées vinaigrette
- Salade de pâtes **BIO**
- Quenelles sauce blanche
- Saucisse de volaille
- Petits pois au jus
- Petits pois et carottes au jus
- Crème pralinée
- Flan vanille

VENDREDI

- Pois chiches et légumes couscous
- Semoule **BIO**
- Semoule **BIO** aux petits légumes
- Fourme d'Ambert
- Compote de pommes du chef
- 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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 18 MARS 2024 AU 24 MARS 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **18 mars** au **24 mars**

LUNDI

- Betteraves **BIO** en salade
- Macédoine mayonnaise
- Boulettes de blé façon thaï
- Farfalles
- Farfalles à la tomate
- Fromage blanc nature **BIO** Local (vrac)
- Yaourt aromatisé

MARDI

- Sauté de volaille aux olives
- Filet de colin sauce oseille
- Purée aux 3 légumes
- Camembert **BIO**
- Tomme blanche
- Banane
- Fruit **BIO** de saison

MERCREDI

JEUDI

- Salade de choux fleur
- Salade verte **BIO**
- Filet de poisson
- Pilon de poulet
- Riz paëlla (fruits de mer)
- Crème dessert (ferme du Chambon)
- Gâteau de semoule nappé caramel

VENDREDI

- Filet de colin sauce citron
- Boulettes de boeuf au jus
- Carottes **BIO** persillées
- Jeunes carottes au jus
- Crème anglaise
- Brownie (individuel)

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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 25 MARS 2024 AU 31 MARS 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **25 mars** au **31 mars**

LUNDI

- Radis émincés en salade sauce dips
- Salade iceberg
- Emincé de volaille à la crème
- Nuggets végétal
- Pommes de terre rissolées
- Compote de pommes **BIO**
- Purée pomme fraise

MARDI

- Maïs en salade
- Salade de riz **BIO**
- Crêpe au fromage
- Haricots beurre à la provençale
- Haricots verts **BIO** persillés
- Fromage blanc sucré
- Petit suisse **BIO** aromatisé

MERCREDI

JEUDI

- Carottes râpées vinaigrette
- Salade d'endives sauce tartare
- Filet de poisson sauce tomate basilic
- Flageolets au jus
- Lentilles **BIO**
- Gâteau de Pâques du chef
- Oeufs de Pâques en chocolat

VENDREDI

- Bolognaise végétale **BIO**
- Jambon de volaille
- Coquillettes **BIO**
- Cantal AOP
- Mimolette
- Fruit **BIO** de saison
- Fruit 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'assaisonnement
- Ajouter un filet d'huile d'olive sur le tout
- Enfourner 15 min à 200°C

PLUS QU'À VOUS RÉGALER !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 01 AVRIL 2024 AU 07 AVRIL 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **01 avril** au **07 avril**

LUNDI

MARDI

- Betteraves **BIO** en salade
- Salade de brocolis vinaigrette
- Rigolo au fromage
- Petits pois au jus
- Printanière de légumes
- Crème à la vanille
- Crème dessert (ferme du Chambon)

MERCREDI

JEUDI

- Lasagnes bolognaise
- Lasagnes ricotta épinards
- Camembert
- Verchicors **BIO**
- Cocktail de fruits
- Purée pomme fraise

VENDREDI

- Salade de lentilles aux échalotes
- Salade de perles Alpina Savoie
- Poisson pané
- Navets frais et Pommes de terre Béchamel
- Purée de Céleri
- Ananas frais

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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)

SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 08 AVRIL 2024 AU 14 AVRIL 2024 |

Vaulx en Velin Self - Déjeuner

Du **08 avril** au **14 avril**

LUNDI

- Salade de pommes de terre
- Taboulé **BIO** du chef
- Quenelles **BIO** sauce blanche
- Sauté de veau sauce forestière
- Epinards hachés **BIO** Croûtons
- Petits pois au jus
- Fruit **BIO** de saison
- Fruit de saison

MARDI

- Filet de poisson en aioli
- Steack haché sauce poivre
- Légumes en aïoli
- Poêlée de chou fleur **BIO** persillé
- Fromage blanc sucré
- Petit suisse **BIO** aromatisé
- Muffin au chocolat

MERCREDI

JEUDI

- Omelette nature
- Haricots beurre à la provençale
- Haricots verts persillés
- Yaourt aromatisé
- Yaourt nature **BIO**
- Gâteau du chef framboise et speculoos

VENDREDI

- Paupiette de veau à la moutarde
- Filet de poisson MSC sauce moutarde
- Semoule **BIO**
- Semoule **BIO** aux petits légumes
- Brie
- Carré du Trièves **BIO**
- Compote pomme banane du chef
- Compote pommes cassis

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 !

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU — LOCAL — DU CHEF — LABELS (EGALIM)