SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 15 AVRIL 2024 AU 28 AVRIL 2024 |

Vaulx en Velin maternelle - Déjeuner

	Du 15 avr. au 21 avr.	Du 22 avr. au 28 avr.
LUNDI	Taboulé BIO du chef Pizza au fromage Salade verte (accompagnement) Fromage blanc nature BIO Local (vrac)	Omelette nature fraiche Coquillettes BIO Cantal AOP Compote de pommes BIO
MARDI	Lentille BIO en salade Calamar à la romaine Poêlée multicolore Flan vanille	Salade de blé à l'orientale Aiguillettes de poulet au thym Epinards hachés BIO Fruit de saison
MERCREDI	Crêpe au fromage Filet de poisson sauce crème Courgettes fraîches BIO persillées Fruit de saison	Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Camembert Flan chocolat
JEUDI	Sauté de bœuf au jus Purée de pommes de terre Verchicors BIO Compote de pommes	Cake à l'emmental du chef Paupiette de poisson sauce crustacés Carottes BIO persillées Petit suisse BIO aromatisé
VENDREDI	Nuggets végétal Printanière de légumes Yaourt nature BIO Gâteau du chef aux myrtilles	Crêpe au fromage Pommes boulangères Fromage blanc BIO Donuts

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 *