SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici



MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

Sco Aniane / St André ss viande - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Melon Saucisse végétale Lentilles BIO au jus P'tit cottentin nature	Crêpe au fromage Croq veggie au fromage Carottes BIO persillées Fruit BIO de saison	Salade de brocolis vinaigrette Oeuf dur BIO Macaronis BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Macédoine de légumes BIO Tortellini BIO ricotta épinard sauce tomate Purée de Pommes BIO VÉGÉTARIEN	Salade de haricots verts BIO Pois chiches aux légumes couscous BIO Semoule BIO Yaourt BIO à la vanille VÉGÉTARIEN	Concombre frais HVE en salade Filet de colin sauce julienne Purée de pommes de terre BIO Mont lacaune	Taboulé BIO Pané blé, tomate, mozzarella Haricots verts BIO persillés P'tit cottentin nature
MERCREDI	Tomate à la croque Lentilles à la tomate Riz camarguais BIO Fruit BIO de saison	Salade de pommes de terre aux échalotes Poisson pané et citron Petits pois carottes aux oignons Fruit BIO de saison	Macédoine Mayonnaise Curry de lentilles Pâtes BIO Crème dessert BIO au chocolat	Betteraves BIO en salade Hoki aux 4 épices Pommes noisettes Petit suisse sucré
JEUDI	Betteraves en salade Filet de poisson sauce aurore Boulghour BIO Plateau de fromages	Salade verte BIO Pâtes à la mexicaine Macaronis BIO et fromage râpé Lou mirabel	Perle de blé, carottes et sésame Boulettes de Pois chiches BIO sauce tomate cumin coriandre Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Quartier d'orange à la menthe ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Nugget's végétal et ketchup Gratin de courgettes HVE du chef Yaourt nature BIO Gâteau du chef framboise et speculoos VÉGÉTARIEN
VENDREDI	Salade de pâtes BIO Aiguillettes panée de blé et emmental Carottes fraiches persillées Fruit BIO de saison	Tomate à la croque Omelette BIO du chef Courgettes persillées Gâteau au chocolat du chef	Salade de lentilles BIO Pavé fromager Petits pois BIO au jus Fruit BIO de saison VÉGÉTARIEN	Filet de colin basquaise Semoule BIO Coulommiers Compote pomme abricot

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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

Sco Aniane / St André ss viande - Déjeuner

	Du 28 sept. au 04 oct.	Du 05 oct. au 11 oct.	Du 12 oct. au 18 oct.
LUNDI	Hachis camarguais haricots rouges (végétarien) Tartare nature Fruit BIO de saison	Salade verte BIO Gnocchis gratinés à la provençale Crème au chocolat VÉGÉTARIEN	Salade de légumes d'automne sauce aux agrumes (carottes, poivrons, vinaigrette pamplemousse) Pané blé tomate mozzarella sauce crème au poivron Purée de patate douce Fruit BIO de saison SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pâtes BIO Omelette BIO du chef Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis) Yaourt aromatisé HVE VÉGÉTARIEN	Taboulé BIO Galette lentilles boulghour et légumes Haricots verts persillés Yaourt Nature	Salade de mâche et fromage Poisson sauce crème citron et aneth Gratin de pâtes Milkshake à la grenadine SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI	Friand au fromage Filet de poisson sauce crème Purée de courgettes Tomme blanche	Concombre en salade Saucisse végétale Lentilles BIO au jus Emmental BIO	Taboulé BIO aux graines de lin Boulettes de pois chiches BIO sauce beurre cacahuète Carottes BIO persillées Compote de pommes et amande du chef SEMAINE DU GOÛT
JEUDI	Pâtes à la mexicaine Pâtes et râpé Encalat du larzac Purée de Pommes BIO	Filet de colin sauce oseille Riz camarguais BIO Brie BIO Fruit BIO de saison	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Gâteau choco noisette du chef SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Calamars à la romaine et citron Poêlée provençale Yaourt nature BIO Eclair au chocolat	Tortillas pomme de terre et oignons Epinards branches et croûtons Petit suisse BIO aromatisé Gâteau du chef aux pommes	Salade de lentilles BIO Pané de blé fromage et épinards Poêlée de pommes de terre et épinards persillés Tomme des Pyrénées SEMAINE DU GOÛT

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