



MENUS '4 SAISONS' | DU 02 septembre 2019 AU 25 octobre 2019

Menu Covati

	Du 02 septembre AU 06 septembre	Du 09 septembre AU 13 septembre	Du 16 septembre AU 20 septembre	Du 23 septembre AU 27 septembre
lundi	Carottes râpées aux raisins secs Lasagnes à la bolognaise** Six de Savoie Compote de poires	Feuilleté fromage Sauté de porc au paprika*/ volaille au paprika Crumble du chef de courgettes Fromage blanc nature Fruit de saison	Salade de riz BIO Omelette BIO Gratin de brocolis BIO Emmental BIO Fruit BIO de saison	Radis beurre Steak végétal Gratin de potimarron Saint Bricet
mardi	Salade de pommes de terre BIO Galette végétale de lentilles BIO Epinards BIO à la crème Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison	Chou blanc vinaigrette Filet de poisson pané et citron Tortis aux petits légumes Vache qui rit Cocktail de fruits	Salade verte Filet de cabillaud sauce basquaise Carottes fraîches persillées Faiselle Gâteau de semoule nappé caramel (ind)	Tarte exotique mangue ananas coco Tomates à l'échalote Steak haché bœuf sauce diable Petits pois à la française Petit suisse sucré Compote de pommes bananes
mercredi	Salade verte, croustons, emmental Moussaka** Saint Félicien Pomme cuite au four	Quiche lorraine* / Tarte au fromage Filet de poulet sauce normande Légumes façon wok Comté Fruit de saison	Betteraves en salade Sauté de veau au curry Pommes de terre rissolées Fromage le carré fondu Fruit de saison	Œufs durs mayonnaise Quenelles de brochet sauce aurore Riz aux petits légumes Fraidou Fruit de saison
jeudi	Courgettes râpées, féta Blanquette de volaille Poêlée Champêtre (pommes de terre, carottes) Petit suisse aromatisé Gâteau du chef aux amandes	Concombres ciboulette Macaronis à la carbonara***/ de volaille Velouté fruits Cake du chef aux pépites de chocolat	Salade grecque (olive, tomates, concombres, féta) Poulet façon lemonato (au citron) Ragoût de pois chiches à la tomate Yaourt grec Salade d'oranges menthe et miel	Macédoine mayonnaise Sauté de porc aux oignons*/ de volaille aux oignons Potatoes pops Saint Nectaire Fruit de saison
vendredi	Duo haricots verts / haricots beurre Filet de colin sauce crustacés Riz créole Bûchette mélangée Crème caramel	Salade de tomates et maïs Falafels menthe coriandre Semoule + légumes couscous Cantal Fruit de saison	Salade de pâtes surimi sauce cocktail Tomates farcies sauce tomate Boulghour Yaourt aromatisé Compote de pommes	Salade Chou blanc aux pommes Filet de poisson sauce safranée Courgettes sautées Velouté nature Beignet au chocolat
lundi	Taboulé Jambon blanc*/ de volaille Purée de carottes au curry Saint Marcellin Liegeois chocolat	S	Salade de betteraves BIO Emincé de poulet BIO façon Grand-mère Coquillettes BIO Emmental BIO Fruit BIO de saison	
mardi	Céleri râpé aux pommes Sauté de bœuf façon Bourguignon Tagliatelles Faiselle Fruit de saison	A	Salade verte Galette végétale tomates mozzarella Haricots verts à l'ail Vache Picon Fruit de saison	
mercredi	Salade verte aux noix Pané blé et fromage épinards Risotto de quinoa Yaourt nature sucré Gâteau du chef au citron	N	Salade de haricots blancs Paupiette de veau au jus Courgettes à la provençale Croc'lait Compote de pommes fraises	
jeudi	Crêpe aux champignons Brandade de poisson** Bleu Fruit de saison	T	Chou fleur vinaigrette Bœuf en daube Boulghour aux petits légumes Munster Fruit de saison	
vendredi	Carottes râpées BIO vinaigrette aux agrumes Knack de volaille BIO Lentilles BIO Carré frais BIO Compote de pommes abricots BIO	E	Concombres en salade Filet de hoki sauce oseille Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Clafoutis du chef aux pommes	

actualité

1 Français sur 5 est en situation de précarité alimentaire !



C'est le constat alarmant dressé par l'Institut de Sondage IPSOS pour le Secours Populaire (09/2018).

En partenariat avec élus & associations de parents d'élèves, SHCB agit en proposant quotidiennement des menus équilibrés & sains

C'est aussi cela ...
... Favoriser la réussite & l'égalité des chances !