SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

# MENUS '4 SAISONS' | DU 1 SEPTEMBRE 2025 AU 28 SEPTEMBRE 2025 |

## Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

| | Du 01 sept. au 07 sept. | Du 08 sept. au 14 sept. | Du 15 sept. au 21 sept. | Du 22 sept. au 28 sept. |
|---|---|---|---|---|
| LUNDI | Salade iceberg<br>Lasagnes bolognaise<br>Tartare ail et fines herbes<br>Crème dessert BIO chocolat d'Adelle | Cake du chef tomate mozzarella<br>Filet de colin sauce citron<br>Ratatouille<br>Yaourt BIO d'Adelle<br>Fruit de saison | Taboulé BIO du chef<br>Crique au cantal<br>Gratin de brocolis BIO<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit de saison | Boulghour en salade<br>Quenelles BIO en Gratin<br>Epinards hachés et croûtons<br>Brie<br>Madeleine longues pur beurre "Mistral" |
| MARDI | Concombre à la ciboulette<br>Jambon blanc<br>Frites et ketchup<br>Petit suisse aromatisé<br>Gâteau basque | Carottes râpées BIO de la légumerie de Dijon<br>Omelette BIO du chef<br>Petits pois BIO au jus<br>Comté de la maison Benoit (39)<br>Compote pomme framboise | Salade de pâtes BIO<br>Filet de poisson meunière MSC sauce fromage blanc ciboulette<br>Carottes fraiches BIO vichy<br>Mimolette<br>Crème à la vanille | Pâté de foie<br>Moules sauce poulette<br>Frites<br>Yaourt BIO d'Adelle<br>Fruit de saison |
| MERCREDI | Salade de pomme de terre BIO<br>Filet de poisson sauce crème<br>Haricots verts BIO persillés<br>Pont L'Eveque AOP<br>Fruit de saison | Pastèque<br>Rôti de volaille à la moutarde Fallot<br>Boulghour BIO<br>Camembert<br>Flan chocolat | Courgettes râpée et dès de tomates<br>Sauté de boeuf HVE sauce 4 épices<br>Pommes boulangères<br>Emmental BIO<br>Fruit de saison | Salade de tomates BIO<br>Cordon bleu<br>Lentilles mijotées aux oignons<br>Cantal AOP<br>Tarte aux poires amandine du chef |
| JEUDI | Melon<br>Emincé de dinde au thym et citron<br>Semoule BIO<br>Cancoillotte nature IGP<br>Compote de pommes du chef | Salade de tomates fraîches ciboulette<br>Macaronis BIO à la carbonara<br>Emmental râpé<br>Clafoutis du chef aux fruits rouges | Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron)<br>La mole poblano (volaille en sauce)<br>Riz BIO<br>Yaourt aromatisé<br>Le pastel de tres leche<br>FÊTE DES MONTGOLFIÈRES | Salade de haricots blancs<br>Rôti de porc au romarin<br>Ratatouille<br>Vache qui rit<br>Compote pomme fraise |
| VENDREDI | Betteraves BIO en salade<br>Gratin de courgettes HVE à la vache qui rit<br>Blé<br>Emmental<br>Fruit de saison | Céleri rémoulade<br>Chili con carne<br>Riz pour le chili<br>Tartare cernoix<br>Gâteau du chef aux myrtilles | Salade de blé<br>Moussaka<br>Fromage blanc BIO d'Adèle<br>Fruit de saison | Betteraves BIO en salade<br>Boeuf bourguignon frais HVE<br>Torti BIO<br>Milkshake "100% Côte d'Or" du chef<br>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 !**

**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 29 SEPTEMBRE 2025 AU 19 OCTOBRE 2025 |

## Menu standard 5C Egalim - Déjeuner

| | Du **29 sept.** au **05 oct.** | Du **06 oct.** au **12 oct.** | Du **13 oct.** au **19 oct.** |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Pastèque<br>Paupiette de veau sauce dijonnaise<br>Semoule **BIO**<br>Saint paulin<br>Crème au chocolat | Velouté de courgettes frâiche **BIO**<br>Hachis parmentier du chef<br>Emmental<br>Margotine noisette cacao "Mistral" | Carottes râpées et son aliment mystère<br>Sauté de boeuf frais HVE à la provencale<br>Gnocchi sauce tomate<br>Fromage fondu le carré<br>Compote incognipots HVE<br>SEMAINE DU GOÛT |
| MARDI | Salade de pommes de terre<br>Picoussel sauce tomate<br>Carottes fraîches **BIO** persillées<br>Fromage les Fripons<br>Fruit de saison | Salade verte fraiche<br>Filet de colin sauce échalote<br>Riz **BIO**<br>Vache picon<br>Compote pomme abricot | Salade de lentilles et son aliment mystère<br>Boulette d'agneau et son aliment mystère<br>Choux fleurs persillés<br>Fromage blanc **BIO** d'Adèle<br>Fruit de saison<br>SEMAINE DU GOÛT |
| MERCREDI | Salade de riz **BIO**<br>Steak haché au jus<br>Poêlée bretonne<br>Saint Morêt<br>Barre bretonne | Salade de tomates au basilic<br>Rôti de porc sauce curry<br>Epinards **BIO** à la crème<br>Fromage blanc nature<br>Gâteau du chef à la fleur d'oranger | Taboulé<br>Sauté de porc IGP au jus (BFC)<br>Haricots verts **BIO** persillés<br>Fromage mystère<br>Compote de pommes du chef et son aliment mystère<br>SEMAINE DU GOÛT |
| JEUDI | Salade iceberg<br>Saucisse fumée<br>Aligot<br>Yaourt **BIO** d'Adelle<br>Fruit de saison | Concombre HVE sauce bulgare<br>Boulettes de boeuf sauce tomate<br>Flageolets à l'ail<br>Bûche du pilat<br>Fruit de saison | Céleri râpé frais rémoulade<br>Filet de poisson sauce corail<br>Petits pois<br>Yaourt mystère<br>Gâteau chocolat et son aliment mystère<br>SEMAINE DU GOÛT |
| VENDREDI | Chou blanc **BIO** vinaigrette<br>Filet de colin MSC à la normande<br>Boulghour **BIO**<br>Bûchette mélangée<br>Compote de pommes et speculoos | Salade de pâtes **BIO**<br>Omelette nature<br>Haricots verts **BIO** persillés<br>Petit suisse aromatisé<br>Fruit de saison | Potage de légumes et son aliment mystère<br>Gratin de pâtes béchamel mystère du chef<br>Mimolette<br>Flan vanille<br>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