SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 14 AVRIL 2025 AU 27 AVRIL 2025 |

Menu standard 4 - Déjeuner

	Du 14 avr. au 20 avr.	Du 21 avr. au 27 avr.
LUNDI	Salade de pépinettes Omelette du chef Epinards hachés BIO Fruit de saison VÉGÉTARIEN	
MARDI	Houmous Sauté de volaille aux olives Poêlée de légumes Carré frais BIO	Macédoine mayonnaise Boulettes d'agneau au jus Pâtes BIO Flan vanille
MERCREDI	Sauté de boeuf bourguignon Riz camarguais BIO Emmental Compote de poires	Salade verte BIO Hachis Parmentier de boeuf Coulommiers
JEUDI	Radis croc'sel Colombo de porc Macaronis BIO Gâteau du chef framboise et speculoos	Crêpe au fromage Blanquette de volaille Carottes fraiches persillées Compote de pommes
VENDREDI	Céleri sauce cocktail Filet de lieu sauce aurore Semoule Fruit BIO de saison	Carottes râpées BIO au citron Filet de colin sauce curry Riz camarguais BIO Gâteau aux pépites de chocolat du chef

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 *