SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Saint André le Gaz - 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	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Compote de pommes BIO Ketchup (dosette) RENTREE	Carottes râpées BIO Céleri râpé frais rémoulade Paupiette de veau au jus Purée de pommes de terre Yaourt de la ferme du Chambon Fruit de saison	Boulghour en salade Taboulé BIO du chef Sauté de volaille au curry Brocolis à la béchamel Camembert Flan vanille nappé caramel	Betteraves BIO en salade Carottes râpées BIO Filet de lieu sauce ciboulette Coquillettes BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit de saison
MARDI	Concombre vinaigrette Radis nature Tajine de poulet au citron (français) Semoule BIO safranée Tomme du Trièves Crème à la vanille Beurre	Salade de perles Salade de pois chiches BIO à la marocaine Croq veggie à la tomate Ratatouille du chef Chanteneige BIO Purée de pommes abricots BIO	Salade de pâtes BIO Salade de pommes de terre Filet de poisson MSC sauce pesto Poêlée de courgettes fraiches persillées Emmental BIO Fruits BIO de saison	Maïs BIO en salade Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Epinards hachés à la crème Cantal AOP Purée de pommes poires BIO
MERCREDI	Salade de riz Chickenwings Haricots verts BIO à l'ail Cantal AOP Clafoutis aux abricots du chef	Melon vert Filet de colin sauce crème Haricots blancs à la tomate Tomme du Trièves BIO Flan vanille	Salade de haricots verts Sauté de bœuf au jus Torti BIO Yaourt nature BIO Local (vrac) Fruit de saison	Tomates fraîches BIO rondelle Nugget's de volaille Pommes noisettes Tomme blanche Raisin
JEUDI	Melon Pastèque Saucisse de Toulouse * Coquillettes BIO Yaourt nature Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Salade de choux fleur vinaigrette Penne à la carbonara Saint nectaire AOP Fruit de saison	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Salade espagnole (ratatouille, poivrons, olives) Parmentier végétal Fromage fondu le carré Raisin	Salade de haricots blancs Salade de lentilles BIO Rôti de porc aux herbes Ratatouille du chef Carré du Trièves BIO Fruits BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Salade de haricots verts BIO Tarte chèvre tomate Poêlée de courgettes fraiches persillées Emmental BIO Fruits BIO de saison	Pamplemousse rose Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Poêlée de légumes BIO Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Duo de choux frais Pico de gallo (tomates, oignons, coriande, citron) La mole poblano (volaille en sauce) français Riz BIO Fromage blanc nature BIO Local (vrac) Le pastel de tres leche FÊTE DES MONTGOLFIERES	Concombre vinaigrette Salade verte BIO Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat

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 |

Saint André le Gaz - Déjeuner

	Du 29 sept. au 05 oct.	Du 06 oct. au 12 oct.	Du 13 oct. au 19 oct.
LUNDI	Céleri râpé frais BIO rémoulade Salade iceberg Paupiette de veau à la moutarde Lentilles au jus Emmental BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)	Salade de perles Taboulé BIO du chef Rôti de volaille au romarin Petits pois au jus Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Carottes râpées et son aliment mystère Pamplemousse rose Sauté de bœuf sauce indienne Purée de patate douce Chanteneige BIO Compote incognipots HVE SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pommes de terre Salade mexicaine (haricots blanc et rouges, maïs) Sauté de volaille au curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit de saison	Courgettes fraîches râpées vinaigrette Salade verte Quenelles BIO à la sauce tomate Poêlée bretonne BIO (Chou fleur, brocolis) Livarot AOP Compote pomme abricot	Boulghour en salade Salade de lentilles et son aliment mystère Boulette d'agneau et son aliment mystère Choux fleurs persillés Fromage blanc BIO Fruits BIO de saison SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI	Salade de riz BIO Filet de poisson meunière Brocolis à la béchamel Fromage blanc (ferme du Chambon) Brownies du chef	Carottes râpées fraiches Boulettes de boeuf à la provençale Gratin de pommes de terre BIO Bûche du pilat Fruit de saison	Taboulé Rôti de porc aux herbes Haricots verts BIO persillés Fromage mystère Compote de pommes du chef et son aliment mystère SEMAINE DU GOÛT
JEUDI	Salade de brocolis vinaigrette Velouté de potiron du chef Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Fruit de saison	Fenouil sauce tartare Tomates en salade Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Yaourt nature BIO Local (vrac) Tarte au flan	Céleri BIO rémoulade aux raisins secs Salade d'haricots beurre Filet de poisson sauce corail Poêlée de légumes BIO Yaourt mystère Gâteau chocolat et son aliment mystère SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Tomates en salade Cube de poisson sauce basquaise Riz BIO Saint nectaire AOP Compote de pommes BIO du chef	Macédoine Mayonnaise Velouté de légumes du chef Steak haché au jus Pâtes BIO Tomme du Trièves BIO Fruits BIO de saison	Potage de légumes et son aliment mystère Salade grecque (tomate, concombre, olive noire) Gratin de pâtes béchamel mystère du chef Pont L'Eveque AOP Flan vanille 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