SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

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

Menu maternelle végétarien

	Du 14 avr. au 20 avr.	Du 21 avr. au 27 avr.
LUNDI	Salade de pépinettes Omelette du chef BIO Epinards hachés BIO Pommes de terre persillées Yaourt nature BIO Fruit de saison	
MARDI	Houmous Galette de quinoa à la provençale Boulghour BIO Poêlée de légumes Carré frais BIO Crème au Caramel	Macédoine mayonnaise Boulettes de blé façon thaï Coquillettes Poêlée arlequin Vache qui rit BIO Flan vanille
MERCREDI	Salade iceberg Curry de lentilles BIO Poêlée de carottes et champignons à la crème Riz camarguais BIO Emmental Compote de pommes du chef	Salade verte BIO Parmentier pomme de terre végétal Piperade Coulommiers Fruit de saison
JEUDI	Radis croc'sel Mélange mexicain BIO Courgettes persillées Macaronis BIO Vache picon Gâteau du chef framboise et speculoos	Crêpe au fromage Falafels menthe coriandre Carottes fraiches persillées Lentilles BIO au jus Carré frais Compote de pommes
VENDREDI	Céleri sauce cocktail Pois chiches BIO sauce curry Purée de carottes et pommes de terre Semoule Fromage blanc BIO Fruit de saison	Carottes râpées BIO au citron Galette lentilles boulghour et légumes Poêlée forestière Riz camarguais Yaourt BIO à la vanille 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 *