



MENUS '4 SAISONS' | DU 30 août 2021 AU 22 octobre 2021

Menu Saint Jean de Védas

	Du 30 août AU 03 septembre	Du 06 septembre AU 10 septembre	Du 13 septembre AU 17 septembre	Du 20 septembre AU 24 septembre
lundi		Tomate en salade Emincé de poulet aux herbes Pomme noisette et ketchup Fromage blanc BIO	Betterave en salade Filet de lieu sauce aurore Coquillettes BIO Cantal AOP	Concombre à la ciboulette Emincé de porc à la moutarde* Quinoa BIO Plateau de fromage
mardi		Ananas au sirop Salade de pépinettes Cœur de merlu sauce oseille Haricots verts persillés Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur	Fruit de saison Melon BIO Paupiette de veau à la moutarde Chou-fleur persillés Fraidou	Fruit de saison BIO Œuf dur mayonnaise Tortellinis épinards sauce tomate ** Saint Paulin
mercredi	Melon BIO Omelette du chef au fromage Epinards branches et croûtons P'tit cottenin nature	Fruit de saison BIO Concombre en salade Saucisse de Lozère* Haricots blancs à la tomate Fromage les Fripons	Compote de pomme framboise Salade verte BIO Paëlla de poulet Riz safrané Comté	Compote de pomme du chef Radis Beurre Cordon bleu Carottes BIO persillées Petit suisse aromatisé
jeudi	Flan pâtissier Taboulé BIO à la menthe Rôti de bœuf aux oignons Carottes à la soubise	Compote de pommes BIO Pâteque Picoussel sauce tomate Blé BIO	Flan vanille nappé caramel Carottes râpées BIO Estouffade de bœuf à la noixise Pommes vapeurs Yaourt nature Brownie du chef	Mini beignet chocolat Salade de blé à l'orientale Dos de cabillaud aux échalottes Aubergines à la tomate Carré président Fruit de saison BIO
vendredi	Edam Fruit de saison Salade de coleslaw Filet de colin sauce tomate Riz BIO pilaf Gouda Liégeois à la vanille	Camembert Mousse au chocolat du chef Salade de pois chiches marocaine Sauté de veau aux herbes de provence Courgettes à l'ail Yaourt nature local Fruit de saison BIO	Cake tomate chèvre du chef Pané blé tomate mozzarella et ketchup Poêlée de légumes Petit suisse aromatisé Fruit BIO	Salade verte vinaigrette à la moutarde de Dijon Bœuf bourguignon Purée de pomme de terre Yaourt nature BIO Nonette
	Du 27 septembre AU 01 octobre	Du 04 octobre AU 08 octobre	Du 11 octobre au 15 octobre	Du 18 octobre AU 22 octobre
lundi	Salade de pois chiche Omelette du chef Petit pois BIO au jus Vache Picon Fruit de saison	Radis beurre Saucisse grillée locale * Lentilles au jus BIO Brique de vache	Salade de Sichuan (radis émincés, salade verte piment doux) Boulette de blé façon thai Purée de patate douce Chanteneige BIO	Céleri remoulade Filet de lieu sauce safranée Semoule BIO P'tit cottenin nature
mardi	Compote de poire Macédoine mayonnaise Couscous végétarien ** (Semoule et légumes couscous) Fromage les Fripons	Compote de poire Macédoine mayonnaise Couscous végétarien ** (Semoule et légumes couscous) Fromage les Fripons	Poire au chocolat Tomate BIO mozzarella au pesto Curry de poisson coco Farfalles Fromage frais au cumin	Compote de pêche Salade de lentilles aux échalottes Emincé de volaille sauce forestière Haricots verts BIO persillés Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur
mercredi	Fruit de saison Salade de chou-fleur Boulette de bœuf au jus Tortis BIO Brie Flan chocolat	Fruit de saison BIO Salade de pomme terre Blanquette de volaille Courgettes au cumin Camembert BIO	Pain d'épices Soupe Tom Yun (fruit de mer) Steak haché sauce aigre douce Riz 3 saveurs Fromage blanc nature	Fruit de saison Salade d'endives et croûtons Tortilla oignons et pomme de terre Carottes vichy Petit suisse BIO nature
jeudi	Salade mexicaine (Haricots rouges, maïs) Rôti de porc marengo * Poêlée champêtre (carottes, champignons, pomme de terre) Emmental Compote de pomme BIO Salade de coleslaw BIO Aiguillette de poulet au romarin Gratin de navets Petit suisse sucré	Cocktail de fruits Salade de brocolis au sésame Brandade de Morue ** Comté BIO	Fruit BIO de saison Carottes râpées BIO aux raisins Emincé de veau au paprika Haricots rouges au cumin Tartare cernois Ananas aux épices douces Accras de poisson Filet de poulet au thym et citron Brocolis à la béchamel	Gâteau du chef aux noisettes Velouté de brocolis BIO Pavé fromager Gratin de courgettes Yaourt nature local Fruit de saison BIO Salade verte
vendredi	Gâteau du chef à la pâte à tartiner Duo d'haricots verts Calamars à la romaine sauce tartare Riz pilaf Tomme de Lozère Fruit de saison BIO	Fruit de saison Salade verte Stifado de bœuf Beignet de salsifis Fromage blanc BIO Gâteau du chef aux poires et amandes	Yaourt nature BIO Clafoutis pomme et muscade	Yaourt nature BIO Nonette Goulash hongrois Pomme de terre persillées Emmental Crème dessert vanille

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 !