

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

Menu Saint Jean de Védas Alternatif

	Du 30 août AU 03 septembre	Du 06 septembre AU 10 septembre	Du 13 septembre AU 17 septembre	Du 20 septembre AU 24 septembre
<b>lundi</b>		Tomate en salade Nuggets végétal Pomme noisette et ketchup Fromage blanc BIO	Betterave en salade Haricots rouges au cumin Coquillettes BIO Cantal AOP	Concombre à la ciboulette Quenelles sauce aurore Quinoa BIO Plateau de fromage
<b>mardi</b>		Ananas au sirop Salade de pépinettes Samoussa de légumes Haricots verts persillés Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur	Fruit de saison Melon BIO Aiguillette panée blé emmental et ketchup Chou-fleur persillés Fraidou	Fruit de saison BIO Œuf dur mayonnaise Tortellinis épinards sauce tomate **  Saint Paulin
<b>mercredi</b>	Melon BIO Omelette du chef au fromage Epinards branches et croûtons Ptit cottentin nature	Fruit de saison BIO Concombre en salade Pavé fromager Haricots blancs à la tomate Fromage les Fripons	Compote de pomme framboise Salade verte BIO Falafel menthe coriandre sauce crème Riz safrané Coulommiers	Compote de pomme du chef Radis Beurre Boulette de blé façon thaï sauce crème Carottes BIO persillées Petit suisse aromatisé
<b>jeudi</b>	Flan pâtissier Taboulé BIO à la menthe Galette de quinoa à la provençale sauce tomate Carottes à la soubise	Compote de pommes BIO Pastèque Picoussel sauce tomate Blé BIO	Flan vanille nappé caramel Carottes râpées BIO Omelette du chef au fromage Pommes vapeurs Yaourt nature Brownie du chef	Mini beignet chocolat Salade de blé à l'orientale Tortilla pomme de terre et oignons Aubergines à la tomate Carré président Fruit de saison BIO
<b>vendredi</b>	Edam Fruit de saison Salade de coleslaw Aiguillette panée blé emmental et mayonnaise Riz BIO pilaf Gouda Liégeois à la vanille	Camembert Mousse au chocolat du chef Salade de pois chiches marocaine Galette lentilles Boughour sauce crème 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 Galette végétale sauce tomate 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
<b>lundi</b>	Salade de pois chiches Omelette du chef Petit pois BIO au jus Vache Picon Fruit de saison	Radis beurre Galette végétale Lentilles au jus BIO Brique de vache	Salade de Sichuan (radis émincés, salade verte, piment doux) Boulette de blé façon thaï Purée de patate douce Chanteneige BIO Poire au chocolat	Céleri remoulade Dahl de lentille corail Semoule BIO P'tit cottentin nature Compote de pêche
<b>mardi</b>	Salade de chou-fleur Boulette tomate mozzarella et mayonnaise Tortis BIO Brie Flan chocolat	Compote de poire Macédoine mayonnaise Couscous végétarien ** (Semoule et légumes couscous) Fromage les Fripons	Tomate BIO mozzarella au pesto Nuggets végétal et ketchup Farfalles Fromage frais au cumin Pain d'épices Velouté de légumes maison Falafel menthe coriandre à la crème Riz 3 saveurs Fromage blanc nature	Salade de lentilles aux échalotes Picoussel sauce tomate Haricots verts BIO persillées Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur Fruit de saison
<b>mercredi</b>	Salade mexicaine (Haricots rouges, maïs) Picoussel sauce tomate Poêlée champêtre (carottes, champignons, pomme de terre) Emmental Compote de pomme BIO Salade de coleslaw BIO	Fruit de saison BIO Salade de pomme terre Samoussa de légumes Courgettes au cumin Camembert BIO Cocktail de fruits Salade de brocolis au sésame	Fruit BIO de saison Carottes râpées BIO aux raisins Quenelles en gratin Haricots rouges au cumin Tartare cernois Ananas aux épices douces Œuf dur mayonnaise Pavé fromager Brocolis à la béchamel Yaourt nature BIO	Salade d'endives et croûtons Tortilla oignons et pomme de terre Carottes vichy Petit suisse BIO nature Gâteau du chef aux noisettes Velouté de Brocolis BIO Pavé fromager Gratin de courgettes Yaourt nature local Fruit de saison BIO
<b>jeudi</b>	Aiguillette panée blé emmental et ketchup Gratin de navets Petit suisse sucré Gâteau du chef à la pâte à tartiner Duo d'haricots verts Pavé fromager sauce poivre Riz pilaf Tomme de Lozère Fruit de saison BIO	Comté BIO Fruit de saison Salade verte Omelette aux fines herbes du chef Beignet de salsifis Fromage blanc nature Gâteau du chef aux poires et amandes	Carottes râpées BIO aux raisins Quenelles en gratin Haricots rouges au cumin Tartare cernois Ananas aux épices douces Œuf dur mayonnaise Pavé fromager Brocolis à la béchamel Yaourt nature BIO	Crème dessert vanille
<b>vendredi</b>			Clafoutis pomme et muscade	Boulette tomate mozzarella et ketchup 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 !