

MENUS '4 SAISONS' | DU 06 janvier 2020 AU 21 février 2020

Menu 1 Compo BIO par jour

	Du 06 janvier AU 10 janvier	Du 13 janvier AU 17 janvier	Du 20 janvier AU 24 janvier	Du 27 janvier AU 31 janvier
lundi	Salade verte et croûtons Tortellini épinards sauce tomate** B Emmental BIO Compote de poires (ind)	Pamplemousse Steak haché sauce diable B Lentilles BIO mijotées Bûchette mélangée Fruit de saison	Salade mexicaine (haricots rouges..) Boulettes de blé façon thaï B Haricots verts BIO persillés Mimolette Fruit de saison	Macédoine mayonnaise Pâtes au thon et sauce tomate** Fromage fondu le carré B Fruit BIO de saison
mardi	Salade de pommes de terre Paupiette de veau au jus B Carottes fraîches BIO sautées Fromage Croc'lait Fruit de saison	Crêpe au fromage Poisson pané Poêlée de légumes frais (carottes, panais) Fromage blanc nature B Fruit BIO de saison	Chou rouge aux pommes Sauté de bœuf façon bourguignon Semoule Saint Bricet B Flan vanille BIO nappé caramel	Nems de volaille Poulet sauce soja et miel Wok de légumes B Yaourt nature BIO Tarte exotique
jeudi	Velouté Dubarry (chou-fleur) Filet de colin sauce julienne Riz créole Camembert B Fruit BIO de saison	Coleslaw (chou, carottes) Sauté de veau au paprika Tortis Gouda B Crème dessert BIO	Salade verte Jambon blanc* / de volaille Purée de pommes de terre B Yaourt aromatisé BIO Compote de pommes (ind)	Carottes râpées Sauté de bœuf sauce tomate B Riz BIO Velouté fruits Compote de pommes coings (ind)
vendredi	Chou blanc mayonnaise Sauté de bœuf aux 4 épices Blettes et pommes de terre en gratin B Yaourt nature BIO Galette des rois	Salade de pois chiches marocaine Œufs durs florentine (épinards)** Velouté nature B Fruit BIO de saison	Salade de boulghour Filet de poisson sauce tomate basilic B Gratin de poireaux BIO Saint Paulin Fruit de saison	Salade de pommes de terre BIO Quenelles sauce aurore Brunoise de légumes frais (carottes, navets, céleri) Edam Crème dessert pralinée (ind)
	ÉPIPHANIE			
	Du 03 février AU 07 février	Du 10 février AU 14 février	Du 17 février AU 21 février	
lundi	Salade de pâtes Filet de poulet façon Grand-mère B Brocolis BIO persillés Gouda Fruit de saison	Pizza au fromage Omelette nature B Petits pois BIO à la barigoule Montboissié Fruit de saison	Céleri râpé vinaigrette Raviolis au saumon à la sauce tomate ** Saint Nectaire B Crème dessert BIO	
mardi	Céleri râpé sauce cocktail Crêpe aux champignons B Epinards hachés BIO à la crème Fromage blanc nature Crêpe au chocolat	Taboulé Filet de colin sauce citron Carottes sautées aux oignons Petit suisse aromatisé BIO B Fruit de saison	Mais en salade Sauté de volaille à la dijonnaise Gratin de panais et pommes de terre Fromage ail et fines herbes B Fruit BIO de saison	
jeudi	Salade verte Assortiment de charcuteries* / de volaille Pommes vapeurs et fromage à raclette B Compote de poires BIO (ind)	B Betteraves BIO moutarde à l'ancienne Sauté de bœuf au paprika Frites Fraidou Liégeois vanille (ind)	Salade de lentilles aux échalotes Aiguillette panée de blé et emmental B Poêlée de légumes BIO frais (carottes, navets) Bûche du Pilat Fruit de saison	
vendredi	Duo de choux Potimenter de poisson du chef** B Yaourt nature BIO Gâteau de semoule nappé caramel (ind)	Achards de légumes (carottes, haricots verts, chou) Rougail de saucisses* / de volaille Riz BIO B Fromage blanc nature Gâteau du chef à l'ananas et coco	Velouté de courges Steak haché au jus B Semoule BIO Petit suisse sucré Compote de pomme framboise (ind)	
	La Réunion			

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 !