SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici



MENUS '4 SAISONS' | DU 2 NOVEMBRE 2026 AU 29 NOVEMBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 02 nov. au 08 nov.	Du 09 nov. au 15 nov.	Du 16 nov. au 22 nov.	Du 23 nov. au 29 nov.
LUNDI	Salade de choux fleur vinaigrette Cappelletti ricotta épinards sauce crème Vache qui rit BIO Compote pomme abricot	Salade de perles Omelette Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Yaourt aromatisé Fruit	Macédoine Mayonnaise Lasagnes de légumes Flan chocolat Fruit de saison	Céleri râpé frais rémoulade Pois chiches et légumes couscous Semoule BIO Samos Riz au lait nappé caramel
MARDI	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Purée de courges et pommes de terre Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit	Taboulé Filet de poisson meunière Petits pois au jus Fromage frais fondu croclait Purée de Pommes BIO Citron	Salade de blé au pistou Calamars à la romaine Duo de haricots beurre et verts Petit Moulé Nature Purée de pommes poires BIO	Maïs en salade Pavé fromager Courgettes béchamel Crème caramel (Ferme du Chambon) Fruit de saison
MERCREDI				
JEUDI	Salade de pommes de terre Galette végétale tomate mozzarella Haricots verts persillés Bûchette mélangée Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Bolognaise de lentilles BIO Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème vanille (ferme du Chambon)	Salade d'haricots beurre Picoussel Gratin de crozets Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Salade iceberg Nuggets végétal Purée de courges et pommes de terre Velouté fruits mixé Tarte au flan
VENDREDI	Duo de choux frais Chili sin carne Riz BIO Yaourt BIO à la vanille Gâteau du chef framboise et speculoos	Salade verte fraiche Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème (local) Fromage blanc aromatisé Gâteau basque	Carottes râpées BIO Houmous de lentilles de corail et chataîgnes Poêlée de pommes de terre et topinambour Yaourt aromatisé Cocktail de fruits rouge Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Oeuf dur mayonnaise Blanquette de poisson Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruit BIO de saison .

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 30 NOVEMBRE 2026 AU 20 DÉCEMBRE 2026 |

Fontanil-Cornillon sans viande - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Salade verte Poisson pané Lentilles au jus Yaourt BIO à la vanille Gâteau basque	Salade de haricots verts BIO Pavé fromager Pommes campagnardes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes Ketchup (dosette)	Céleri râpé sauce cocktail Accras de poisson Petits pois au jus Chanteneige BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de perles Boulettes de blé façon thaï Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruit BIO de saison	Taboulé Filet de colin sauce oseille Brocolis à la béchamel Crème onctueuse au chocolat Fruit de saison	Salade iceberg Raviolis aux lentilles carottes BIO sauce crème (local) Velouté fruits mixé Compote de pommes
MERCREDI			
JEUDI	Coleslaw BIO du chef Moules à la crème Frites Fromage fondu de Brebis Fruit	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce estragon Purée aux 3 légumes Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux myrtilles	. NOËL
VENDREDI	Betteraves BIO en salade Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Petit suisse BIO aromatisé Cake au Daim du chef	Salade de brocolis vinaigrette Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Chanteneige Compote pomme framboise	Macédoine Mayonnaise Lasagnes ricotta épinards Yaourt HVE aromatisé fraise (ferme du Chambon) Fruit

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