SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici



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

Menu Cap Val de Saône - 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	Cake au fromage Raviolis de boeuf Flan vanille nappé caramel	Boulettes de boeuf sauce tomate Flageolets à l'ail Tartare nature Fruit	Salade iceberg Tartiflette * Compote pomme ananas Madeleine longues pur beurre "Mistral"	Rosette Cordon bleu Lentilles mijotées aux oignons Fruit
MARDI	Omelette Purée de courges BIO Bûchette mélangée Fruit VÉGÉTARIEN	Chou blanc savoyard Rôti de porc à la moutarde * Semoule BIO Compote de poire	Filet de colin sauce curry Coquillettes BIO Saint nectaire Fruit	Jambon blanc* Purée de pommes de terre Yaourt nature Fruit BIO de saison
MERCREDI	Céleri râpé frais BIO sauce cocktail Sauté de volaille au paprika Haricots verts BIO à l'ail Tarte normande du chef		Velouté de légumes du chef Gratin de poulet au riz et légumes façon basquaise Fromage blanc BIO d'Adèle	Taboulé BIO Filet de poisson pané et citron Epinards BIO et croûtons Beignet aux pommes
JEUDI	Boeuf bourguignon frais HVE Pommes vapeur Comté de la maison Benoit (39) Fruit	Quenelle sauce aurore Carottes fraiches BIO vichy Tomme des Pyrénées Fruit VÉGÉTARIEN	Salade de blé BIO Chipolatas au jus* Gratin de brocolis BIO Crème à la vanille	Velouté de légumes du chef Macaronis sauce fromagère (Mac and Cheese) Sauce fromagère (cheddar) Purée de pommes fleur d'oranger du chef VÉGÉTARIEN
VENDREDI	Betteraves BIO en salade Filet de colin sauce citron Gratin de chou fleur BIO Purée de pomme vanille du chef	Potage grand-mère du chef Gratin de volaille et légumes d'automnes au chataigne Compote pomme fruits rouges du chef LE PETIT CHAPERON ROUGE	Salade de pâtes BIO Pavé fromager Haricots verts BIO à l'ail Gâteau au chocolat du chef VÉGÉTARIEN	Poulet Gaston Gérard Pommes noisettes Gouda Crème dessert BIO chocolat d'Adelle

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 |

Menu Cap Val de Saône - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Boulettes de boeuf sauce tomate Torti BIO Bûchette mélangée Fruit BIO de saison	Calamars à la romaine Haricots verts BIO persillés Mimolette Flan vanille nappé caramel	Omelette Riz à la tomate Camembert Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de haricots verts BIO Omelette BIO du chef Petits pois au jus Flan chocolat VÉGÉTARIEN	Salade de perles Emincé de volaille à la moutarde de Fallot Carottes fraiches BIO vichy Compote pomme fraise	Salade verte fraiche Hachis parmentier Tartare nature Fruit
MERCREDI	Cake au fromage Sauté de volaille aux olives Brocolis meunière Petit suisse BIO aromatisé	Choucroute Alsacienne * Pommes de terre nature Munster AOP Fruit BIO de saison	Poisson meunière Chou romanesco à la crème Fromage blanc nature Margotine noisette cacao "Mistral"
JEUDI	Filet de poisson sauce crème Gratin de poireaux frais et pommes de terre Emmental BIO Fruit BIO de saison	Velouté de légumes du chef Gratin de pâtes à la cancoillotte et dés de volaille Fruit BIO de saison	Gougères au fromage Noisettes de poulet sauce pain d'épices Mulot et Petitjean Pommes Duchesse Bûche de Noël du chef Clémentine et papillotes NOËL
VENDREDI	Velouté de patate douce du chef Cannellonis à la tomate Cake d'anniversaire du chef au yaourt	Betteraves BIO en salade Pavé fromager Semoule BIO Tarte au flan Sauce tomate VÉGÉTARIEN	Quenelles BIO à la sauce tomate Coquillettes BIO Saint paulin Compote pomme framboise VÉGÉTARIEN

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