SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

MENUS '4 SAISONS' | DU 31 AOÛT 2026 AU 27 SEPTEMBRE 2026 |

SCO Loriol - Déjeuner

	Du 31 août au 06 sept.	Du 07 sept. au 13 sept.	Du 14 sept. au 20 sept.	Du 21 sept. au 27 sept.
LUNDI		Carottes râpées BIO Paupiette de veau au jus Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Compote de pommes bananes	Taboulé BIO Cordon bleu Brocolis à la béchamel Camembert Flan vanille nappé caramel	Betteraves BIO en salade Filet de lieu sauce ciboulette Printanière de légumes Fromage blanc nature Fruit
MARDI	Salade iceberg Poisson pané Frites Tartare ail et fines herbes Purée de Pommes BIO Ketchup (dosette)	Salade de perles Falafels menthe coriandre Ratatouille du chef Yaourt nature Fruit	Salade de pommes de terre Poisson façon Fish'n (chips) Epinards hachés à la crème Mimolette Fruit BIO de saison	Salade de blé au pistou Quenelles BIO sauce blanche Courgettes persillées Gouda Purée pomme fraise
MERCREDI				
JEUDI	Melon Saucisse de Toulouse* Riz BIO Yaourt nature Gâteau basque	Betteraves BIO en salade Macaronis BIO à la carbonara Saint nectaire AOP Fruit	Duo de céleri BIO et carottes BIO rémoulade Lasagnes de légumes Fromage fondu le carré Raisin (sous réserve)	Tomates fraîches BIO rondelle Rôti de porc aux herbes Pommes campagnardes Vache picon Fruit BIO de saison
VENDREDI	Macédoine Mayonnaise Tarte fraîche chèvre tomate Courgettes persillées Emmental BIO portion Fruit	Tomates fraîches BIO rondelle Calamars à la romaine Petits pois au jus Petit suisse sucré Gâteau noix de coco du chef	Perle de blé, carottes et sésame Boulette de boeuf sauce tomate cumin coriande Tajine de légumes frais (courgettes et patate douce) Yaourt à la figue (Ferme Désiris) Salade d'orange à la menthe ALADIN OU LA LAMPE MERVEILLEUSE	Concombre vinaigrette Sauté de bœuf sauce paprika Semoule BIO Yaourt aromatisé Gâteau du chef aux pépites de chocolat

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 28 SEPTEMBRE 2026 AU 18 OCTOBRE 2026 |

SCO Loriol - Déjeuner

	Du 28 sept. au 04 oct.	Du 05 oct. au 11 oct.	Du 12 oct. au 18 oct.
LUNDI	Gaspacho Paupiette de veau à la moutarde Lentilles au jus Emmental BIO Crème au caramel	Salade de perles Filet de lieu sauce citron Gratin de courgettes fraîches BIO Yaourt nature BIO Fruit	Carottes râpées vinaigrette aux agrumes Sauté de volaille sauce crème poivrons rouges Purée de patate douce Fromage blanc et coulis de mangue Fruit SEMAINE DU GOÛT
MARDI	Salade de pommes de terre Aiguillettes de poulet sauce curry Carottes BIO persillées Fromage les Fripons Fruit	Potage de légumes du chef Quenelles BIO à la sauce tomate Piperade / Riz Edam Compote pomme abricot	Salade concombre, tomates et pois chiches Risotto de petit épeautre, crémeux de courgettes aux fromages frais Yaourt aromatisé Gâteau choco noisette du chef SEMAINE DU GOÛT
MERCREDI			
JEUDI	Salade iceberg Macaronis à la carbonara végétale BIO Yaourt nature Fruit	Tomates en salade Sauté de volaille au basilic Petits pois au jus Fromage blanc nature Tarte au flan	Taboulé BIO aux graines de lin Boulettes d'agneau sauce beurre cacahuète Carottes BIO persillées Tartare cernoix Compote pomme coing SEMAINE DU GOÛT
VENDREDI	Chou blanc BIO mayonnaise Filet de poisson sauce basquaise Purée de pommes de terre Bûchette mélangée Compote pommes cassis	Salade verte Lasagnes bolognaise Vache picon Fruit BIO de saison	Salade de lentilles aux échalotes Emincé de bœuf sauce échalotes Poêlée de pommes de terre et épinards persillés Mimolette Crème dessert praliné SEMAINE DU GOÛT

PRATIQUE JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL DU CHEF LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

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 !