SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

# MENUS '4 SAISONS' | DU 12 FÉVRIER 2024 AU 25 FÉVRIER 2024 |

## Menu standard 4 - Déjeuner

| | Du 12 févr. au 18 févr. | Du 19 févr. au 25 févr. |
|---|---|---|
| LUNDI | Chili végétarien<br>Riz pilaf<br>Lou mirabel<br>Fruit BIO de saison | Salade de blé à l'orientale<br>Emincé de porc aux herbes<br>Choux fleurs persillés<br>Fruit de saison |
| MARDI | Blanquette de poisson<br>Carottes fraiches sautées<br>Vache qui rit BIO<br>Beignet aux pommes | Salade de lentilles aux échalotes<br>Omelette BIO du chef<br>Epinards hachés à la crème<br>Compote de pommes |
| MERCREDI | Velouté de légumes du chef<br>Sauce bolognaise<br>Pâtes BIO<br>Yaourt nature BIO | Salade d'endives<br>Cordon bleu<br>Purée de pommes de terre<br>Fruit BIO de saison |
| JEUDI | Salade de pois chiches à l'italienne<br>Sauté de boeuf bourguignon<br>Purée de panais<br>Fruit BIO de saison | Filet de colin sauce nantua<br>Haricots verts BIO persillés<br>Petit suisse BIO aromatisé<br>Gâteau au yaourt du chef |
| VENDREDI | Chou Blanc Mayonnaise<br>Sauté de volaille au paprika<br>Boulghour<br>Gâteau poire chocolat | Salade de saison<br>Lasagnes du chef<br>Chanteneige<br>Flan vanille nappé caramel |

### La pyramide alimentaire

Les 7 grandes familles alimentaires :

L'eau
Les céréales
Les fruits et légumes
Les laitages
La viande, le poisson, les œufs
Les matières grasses
Les sucreries

**PRATIQUE** JE ME REPÈRE DANS LE MENU

LOCAL | DU CHEF | LABELS (EGALIM)

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS *