



MENUS '4 SAISONS' | DU 03 janvier 2022 AU 18 février 2022

Campagnan

	Du 03 janvier AU 07 janvier	Du 10 janvier AU 14 janvier	Du 17 janvier AU 21 janvier	Du 24 au 28 Janvier
lundi	Carottes râpées BIO Tortellini épinard ricotta sauce tomate et râpé **	Betteraves BIO au curcuma Macaronis à la boloanaise et râpé	Salade verte Chili végétarien (Riz pilaf) Tartare nature Compote de poire BIO Velouté de brocolis BIO	Macédoine vinaigrette Poulet aux champignons Flageolets persillés Vache qui rit BIO Liégeois au chocolat
mardi	Edam Compote de pommes Velouté crécy BIO Nuggets de volaille Frites Mimolette Fruit de saison	Plateau de fromage Fruit de saison Salade de blé BIO à l'orientale Calamars à la romaine sauce tartare Purée de potimarron P'tit cottenin nature Flan vanille nappé caramel Salade de haricots verts BIO	Raclette Pomme de terre et fromage a raclette Fruit de saison Salade de lentilles Paupiette de veau curry Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Cocktail de fruit Endives sauce tartare	Dans les Montagnes Velouté de légumes maison Saucisse de Toulouse * Purée de pomme de terre Tomme de Lozère Gâteau maison aux myrtilles Friand au fromage Sauté de veau à la crème Gratin de légumes Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte BIO
mercredi	Endives sauce tartare Boulette d'agneau sauce orientale Haricots beurre à l'ail Fromage blanc BIO Royaume	Sauté de porc à la provençale * Pommes de terre vapeur Petit suisse aromatisé Fruit de saison Velouté de courge BIO Sauté de volaille 4 épices Riz BIO pilaf Lou mirabel Fruit de saison Salade de coleslaw	Filet de colin sauce tomate Coquillettes BIO Bûche de pilaf Fruit de saison Pizza au fromage du chef Sauté de bœuf au paprika Poelée provençale BIO Cantal AOP Flan chocolat	Salade verte BIO Dos de cabillaud sauce beurre blanc Pommes de terre persillées Bûchette mélangée Compote pomme coing Salade mexicaine (haricots rouges, maïs) Pané blé, tomate, mozzarella Gratin de brocolis Petit suisse sucré Fruit de saison BIO
jeudi	Salade de pomme de terre BIO Sauté de bœuf aux oignons Carottes persillées Chantailou Fruit de saison Salade verte	Omelette au fromage du chef Epinard branches et croûtons Yaourt nature local Gâteau du chef à la pâte à tartiner		
vendredi	Cœur de merlu sauce ciboulette Semoule Yaourt nature BIO Galette des rois			
	Du 31 Janvier au 04 Février	Du 07 au 11 Février	Du 14 au 18 Février	
lundi	Salade de blé BIO Picoussel sauce tomate Haricots beurre à l'ail Camembert Fruit de saison	Salade de chou-fleur BIO vinaigrette Rôti de bœuf et ketchup Petit pois au jus Fromage blanc aromatisé Gâteau du chef aux pommes Velouté de poireaux et pomme de terre	Macédoine mayonnaise Filet de colin à la crème Riz BIO pilaf Coulommiers Fruit de saison	
mardi	Chou chinois sauce sucré salé Sauté de volaille à l'ananas Riz cantonais Les fripons Gâteau maison à la noix de coco Salade de pois chiches à la marocaine Paupiette de veau sauce forestière Carottes sautées aux oignons	Filet de lieu sauce curry Boullghour BIO Plateau de fromage Fruit de saison Taboulé BIO Aiguillettes de poulet au jus Gratin de brocolis aux herbes Yaourt nature Fruit de saison	Salade de pâtes tricolores Poulet sauté aux 4 épices Poelée de légumes d'hiver Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruit Célérier sauce cocktail Rôti de veau à la crème Blé BIO Rondelé nature Crème dessert chocolat Potage dubarry Hachis parmentier **	Nouvel an Chinois
mercredi	Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte Steak haché au jus Farfalles	Salade de lentilles vinaigrette Pavé fromager Purée de courge BIO Froidou Flan chocolat Carottes râpées vinaigrette Boulette de bœuf à la provençale Tortis BIO Tomme de lozère Compote de poire	Yaourt nature local Gâteau du chef au yaourt Salade de pomme de terre vinaigrette Œufs durs béchamel Haricots verts Gouda Fruit de saison BIO	
jeudi	Petit suisse BIO aromatisé Crêpe au chocolat Velouté de légumes			Chandeleur
vendredi	Parmentier de poisson du chef ** Edam BIO Fruit de saison			

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