

MENUS '4 SAISONS' | DU 30 août 2021 AU 22 octobre 2021

Menu Cournonsec

	Du 30 août AU 03 septembre	Du 06 septembre AU 10 septembre	Du 13 septembre AU 17 septembre	Du 20 septembre AU 24 septembre
lundi		Tomate en salade Pilon de poulet rôti Frites et ketchup Fromage blanc BIO	Hachis parmentier ** Cantal AOP Fruit de saison BIO Melon	Concombre à la ciboulette Emincé de porc à la moutarde* Quinoa BIO Plateau de fromage Compote de pomme du chef
mardi		Ananas au sirop Salade de pépinettes Cœur de merlu sauce oseille Haricots verts persillés et Eblv Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur	Filet de poisson frais sauce poivrons Chou-fleur persillés et polenta Yaourt nature BIO Compote de pomme framboise Salade verte BIO Paëlla de poulet ** (Riz safrané) Coulommiers	Tortellinis épinards sauce tomate ** Saint Paulin Fruit de saison BIO Radis Beurre Filet de poulet à la crème Carottes BIO persillées et lentilles Petit suisse aromatisé
mercredi	Melons BIO Omelette du chef au fromage Ratouille et Riz pilaf Mimolette	Fruit de saison BIO Concombre en salade Saucisse de Lozère* Haricots blancs à la tomate Pont l'évêque AOP	Flan vanille nappé caramel Carottes râpées BIO Estouffade de bœuf à la niçoise Pommes vapeurs Fourme d'Ambert AOP Brownie du chef	Mini beignet chocolat Salade de blé à l'orientale Dos de cabillaud aux échalottes Aubergines à la tomate et riz Briache de vache Fruit de saison BIO
jeudi	Flan pâtissier Taboulé BIO à la menthe Rôti de bœuf aux oignons Carottes à la soboise et aïnoa Edam	Compote de pommes BIO Pastèque BIO Eblyssotto lentilles et champignons ** Mousse au chocolat du chef	Panê blé tomate mozzarella et ketchup Poêlée de léaumes et boulahour Petit suisse aromatisé Fruit BIO	Salade verte vinaigrette à la moutarde de Dijon Bœuf bourguignon Purée de pomme de terre Faisselle BIO locale Compote pomme cassis
vendredi	Fruit de saison Salade de coleslaw BIO Lasagnes au saumon épinards ** Liégeois à la vanille	Salade de pois chiches marocaine Sauté de veau aux herbes de provence Couraettes à l'ail et taaliatelles Yaourt nature local Fruit de saison BIO	Cake tomate chèvre du chef Poêlée de léaumes et boulahour Petit suisse aromatisé Fruit BIO	
	Du 27 septembre AU 01 octobre	Du 04 octobre AU 08 octobre	Du 11 octobre AU 15 octobre	Du 18 octobre AU 22 octobre
lundi	Crêpe au fromage Omelette du chef Petit pois BIO au jus et blé Edam Fruit de saison Céleri sauce cocktail Macaronis BIO à la bolognaise **	Radis beurre Saucisse grillée locale * Lentilles au jus BIO Brique de vache Compote de poire Macédoine mayonnaise Couscous végétarien ** (Semoule et léaumes couscous) Tomme blanche	Salade de Sichuan (radis émincés, salade verte, piment doux) Boulette de blé façon thai Purée de patate douce Coulommiers BIO Poire au chocolat Tomate BIO mozzarella au pesto Farfalles au curry de poisson coco **	Céleri remoulade Hachis parmentier BIO** Yaourt nature local
mardi	Flan chocolat Salade mexicaine (Haricots rouges, maïs) Rôti de porc marengo * Poêlée champêtre (carottes, champignons, pomme de terre) Emmental	Fruit de saison BIO Salade de pomme terre Blanquette de volaille Couraettes au cumin et anocchis Camembert BIO Cocktail de fruits	Fromage frais au cumin Soupe Tom Yun (fruit de mer) Steak haché sauce aigre douce Riz 3 saveurs et léaumes wok Fromage blanc nature Fruit BIO de saison Carottes râpées BIO aux raisins	Salade de lentilles aux échalotes Filet de poisson meunière Haricots verts BIO persillés et penne Lou Mirabel Bleu Blanc Cœur Fruit de saison Salade d'endives et croûtons Tortilla oignons et pomme de terre
mercredi	Compote de pomme BIO Salade de coleslaw BIO Aiguillette de poulet au romarin Gratin de navets et boulahour Petit suisse sucré Gâteau du chef à la pâte à tartiner	Brandade de Morue ** Comté AOP Fruit de saison BIO Salade verte	Emincé de veau au paprika Haricots rouges au cumin Fourme d'Ambert AOP Ananas aux épices douces Accras de poisson Filet de poulet au thym et citron	Gâteau du chef aux noisettes Salade de blé à la tomate Moussaka végétarienne du chef ** et haricots rouges Saint Paulin Fruit de saison BIO Velouté de brocolis BIO
jeudi	Duo d'haricots verts Poisson frais à l'estragon Riz pilaf Tomme de Lozère Fruit de saison BIO	Stifado de bœuf Beignet de saïsis et Eblv Fromage blanc BIO Gâteau du chef poires et amandes	Brocolis à la béchamel et pâtes tricolores Yaourt nature BIO Clafoutis pomme et muscade	Moussaka végétarienne du chef ** et haricots rouges Saint Paulin Fruit de saison BIO Velouté de brocolis BIO Goulash hongrois Semoule Emmental Crème dessert vanille
vendredi				

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 éilus & associations de parents d'élèves, SHCB agit en proposant quotidiennement des menus équilibrés & sains

C'est aussi cela ... Favoriser la réussite & l'égalité des chances !