

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

Salles d'Aude

	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 ** Edam Compote de pommes Velouté crécy BIO Nugget's de volaille Frites Mimolette Fruit de saison	Betteraves BIO au curcuma Macaronis à la boloanaise et râpé 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	Salade verte Chili végétarien (Riz pilaf) Tartare nature Compote de poire BIO Velouté de brocolis BIO Assortiment de charcuterie Raclette Pomme de terre et fromage a raclette Fruit de saison Salade de lentilles Poupiette de veau curry Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Cocktail de fruit Endives sauce tartare 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	Macédoine vinaigrette Poulet aux champignons Flageolets persillés Vache qui rit BIO Liégeois au chocolat 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 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
mardi	Endives sauce tartare Boulette d'agneau sauce orientale Haricots beurre à l'ail Fromage blanc BIO Royaume Epiphanie	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 Omelette au fromage du chef Epinard branches et croûtons Yaourt nature local Gâteau du chef à la pâte à tartiner	Raclette Fruit de saison Salade verte Epiphanie	Dans les Montagnes
mercredi	Salade de pomme de terre BIO Sauté de bœuf aux oignons Carottes persillées Chantailou Fruit de saison Salade verte Cœur de merlu sauce ciboulette Semoule Yaourt nature BIO Galette des rois Epiphanie	Omelette au fromage du chef Epinard branches et croûtons Yaourt nature local Gâteau du chef à la pâte à tartiner	Pizza au fromage du chef Sauté de bœuf au paprika Poelée provençale BIO Cantal AOP Flan chocolat	Salade mexicaine (haricots rouges, maïs) Pané blé, tomate, mozzarella Gratin de brocolis Petit suisse sucré Fruit de saison BIO
jeudi	Salade de blé BIO Picoussel sauce tomate Haricots beurre à l'ail Camembert Fruit de saison 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 Poupiette de veau sauce forestière Carottes sautées aux oignons Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte Steak haché au jus Farfalles Petit suisse BIO aromatisé Crêpe au chocolat Velouté de légumes Parmentier de poisson du chef ** Edam BIO Fruit de saison	Nouvel an Chinois	Epiphanie	Epiphanie
vendredi	Salade de blé BIO Picoussel sauce tomate Haricots beurre à l'ail Camembert Fruit de saison 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 Poupiette de veau sauce forestière Carottes sautées aux oignons Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte Steak haché au jus Farfalles Petit suisse BIO aromatisé Crêpe au chocolat Velouté de légumes Parmentier de poisson du chef ** Edam BIO Fruit de saison	Chandeleur	Epiphanie	Epiphanie
	Du 03 janvier AU 07 janvier Carottes râpées BIO Tortellini épinard ricotta sauce tomate et râpé ** Edam Compote de pommes Velouté crécy BIO Nugget's de volaille Frites Mimolette Fruit de saison	Du 10 janvier AU 14 janvier Betteraves BIO au curcuma Macaronis à la boloanaise et râpé 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	Du 17 janvier AU 21 janvier Salade verte Chili végétarien (Riz pilaf) Tartare nature Compote de poire BIO Velouté de brocolis BIO Assortiment de charcuterie Raclette Pomme de terre et fromage a raclette Fruit de saison Salade de lentilles Poupiette de veau curry Haricots verts persillés Yaourt nature BIO Cocktail de fruit Endives sauce tartare 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	Du 24 au 28 Janvier Macédoine vinaigrette Poulet aux champignons Flageolets persillés Vache qui rit BIO Liégeois au chocolat 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 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
	Du 31 Janvier au 04 Février Salade de blé BIO Picoussel sauce tomate Haricots beurre à l'ail Camembert Fruit de saison 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 Poupiette de veau sauce forestière Carottes sautées aux oignons Fromage blanc BIO Fruit de saison Salade verte Steak haché au jus Farfalles Petit suisse BIO aromatisé Crêpe au chocolat Velouté de légumes Parmentier de poisson du chef ** Edam BIO Fruit de saison	Du 07 au 11 Février 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 Filet de lieu sauce curry Boulghour 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 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	Du 14 au 18 Février Macédoine mayonnaise Filet de colin à la crème Riz BIO pilaf Coulommiers Fruit de saison Salade de pâtes tricolores Poulet sauté aux 4 épices Poelée de légumes d'hiver Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruit Céleri sauce cocktail Rôti de veau à la crème Blé BIO Rondelé nature Crème dessert chocolat Potage dubarry Hachis parmentier ** Yaourt nature local Gâteau du chef au yaourt Salade de pomme de terre vinaigrette Œufs durs béchamel Haricots verts Gouda Fruit de saison BIO	

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