SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici

Aide UE à destination des écoles

fruits & légumes à l'école

lait & produits laitiers à l'école



MENUS '4 SAISONS' | DU 2 NOVEMBRE 2026 AU 29 NOVEMBRE 2026 |

Sco Castelnau Végétarien mater - Déjeuner

	Du 02 nov. au 08 nov.	Du 09 nov. au 15 nov.	Du 16 nov. au 22 nov.	Du 23 nov. au 29 nov.
LUNDI	Betteraves BIO en salade Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Brunoise de légumes Riz camarguais BIO Vache qui rit BIO Fruit BIO de saison	Salade de pépinettes Pavé fromager Haricots verts BIO persillés Pommes de terre persillées Lou mirabel Fruit	Salade de saison Galette végétale tomate mozzarella Gratin de crozets Poêlée cordiale Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Gratin de potiron et lentilles BIO Purée de courge Torti BIO Plateau de fromages Fruit BIO de saison
MARDI	Salade de pâtes BIO Galette lentilles boulghour et légumes Carottes persillées Petit pois au jus Emmental Flan chocolat	Salade verte BIO Lentilles BIO sauce tomate Coquillettes BIO Salsifis à la provençale Yaourt nature BIO Fruit	Taboulé BIO Nugget's végétal et ketchup Lentilles BIO au jus Poêlée de légumes Mimolette Fruit	Duo d'haricots en salade Pois chiches BIO à la tomate Julienne de légumes Semoule BIO Coulommiers Compote pomme banane
MERCREDI	Céleri remoulade Aiguillettes panée de blé et emmental Beignets de salsifis Purée de pommes de terre Tomme de Lozère Purée de Pommes BIO		Macédoine Mayonnaise Croq veggie à la tomate Choux fleurs persillés Riz camarguais BIO Gouda Flan vanille	Chou rouge en salade Omelette BIO du chef Boulghour Carottes persillées Vache qui rit BIO Gâteau du chef aux pépites de chocolat
JEUDI	Salade verte Nuggets végétal Blé à la tomate Choux fleurs persillés Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées Curry de pois chiches BIO (local) PP Epinards BIO à la béchamel et croûtons Semoule Fromage blanc BIO Choux vanille	Potage crécy BIO Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème Jardinière de légumes Yaourt de brebis nature Tarte aux pommes	Velouté de légumes du chef Galette lentilles boulghour et légumes Poêlée campagnarde Pommes de terre persillées Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison
VENDREDI	Salade de brocolis au sésame Pois chiches BIO à la tomate Macaronis BIO et fromage râpé Poêlée campagnarde Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de blé BIO Pané de blé fromage et épinards Purée aux 3 légumes Brie Flan vanille nappé caramel	Salade de pois chiches BIO Pané blé, tomate, mozzarella Blé aux oignons Brocolis braisés Petit Moulé Nature Compote de poires	Céleri sauce cocktail Quiche aux petits légumes Salade verte (accompagnement) Edam Flan vanille nappé caramel

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

Aide UE à destination des écoles

fruits & légumes à l'école

lait & produits laitiers à l'école



MENUS '4 SAISONS' | DU 30 NOVEMBRE 2026 AU 20 DÉCEMBRE 2026 |

Sco Castelnau Végétarien mater - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Salade de choux fleur vinaigrette Haricots rouges BIO aux 4 épices Blé aux oignons Carottes persillées Lou mirabel Crème au chocolat	Carottes râpées Pois chiches BIO à la tomate Pâtes BIO Poêlée de légumes d'hiver Edam Fruit	Salade de blé BIO sauce tartare Saucisse végétale Jardinière de légumes Lentilles BIO au jus Camembert Fruit
MARDI	Potage parmentier Hachis de lentilles HVE et patate douce Brocolis persillés Yaourt Nature Fruit BIO de saison	Salade de pois chiches BIO Nuggets végétal Chou fleur BIO béchamel Riz camarguais Emmental Compote pomme abricot	Coleslaw BIO du chef Sauce à la mexicaine BIO Brunoise de légumes Riz camarguais BIO Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison
MERCREDI	Friand au fromage Bâtonnet croustillant blé et carotte Haricots verts persillés Pommes noisettes Tomme de Lozère Compote pomme pêche	Salade verte Aiguillettes panée de blé et emmental Purée de courge Chanteneige Flan chocolat	Salade verte Omelette aux champignons (BIO) élaborée sur la cuisine Fricassée de légumes (champignons, carottes) Tagliatelles Chantaillou Flan vanille nappé caramel
JEUDI	Betteraves BIO en salade Pavé fromager Purée de panais Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Potage grand-mère du chef Pané de blé fromage et épinards Poêlée de pommes de terre et topinambour Petit suisse BIO aromatisé Cocktail de fruits rouges Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Gougères au fromage Crumble de butternut et patate douce Pommes Duchesse Bûche de Noël du chef Clémentine BIO et papillotes NOËL
VENDREDI	Salade verte Omelette BIO du chef Fondue de poireaux en béchamel Pommes de terre persillées Yaourt BIO à la vanille Gâteau du chef aux brisures d'oréo	Taboulé BIO Falafels BIO Boulghour BIO Carottes BIO persillées Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison	Salade de pâtes BIO Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts BIO persillés Quinoa Mont lacaune Compote de fraises

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