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 prim - 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 Salade de pommes de terre Haricots rouges BIO à la tomate (mafé) Brunoise de légumes Riz camarguais BIO Vache qui rit BIO Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison	Coeurs de palmier vinaigrette Salade de pépinettes Pavé fromager Haricots verts BIO persillés Pommes de terre persillées Fromage blanc BIO Lou mirabel Fruit	Céleri remoulade Salade de saison Galette végétale tomate mozzarella Gratin de crozets Poêlée cordiale Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Salade coleslaw Salade de blé à l'orientale Gratin de potiron et lentilles BIO Purée de courge Torti BIO Plateau de fromages Yaourt BIO à la vanille Fruit BIO de saison
MARDI	Salade d'endives Salade de pâtes BIO Galette lentilles boulghour et légumes Carottes persillées Petit pois au jus Emmental Petit suisse BIO aromatisé Flan chocolat	Chou chinois en salade Salade verte BIO Lentilles BIO sauce tomate Coquillettes BIO Salsifis à la provençale Vache picon Yaourt nature BIO Fruit	Salade d'endives sauce tartare Taboulé BIO Nugget's végétal et ketchup Lentilles BIO au jus Poêlée de légumes Mimolette Yaourt BIO à la vanille Fruit	Duo d'haricots en salade Radis en salade sauce fromage blanc Pois chiches BIO à la tomate Julienne de légumes Semoule BIO Coulommiers Petit suisse BIO aromatisé Compote pomme banane
MERCREDI	Carottes rapées Céleri remoulade Aiguillettes panée de blé et emmental Beignets de salsifis Purée de pommes de terre Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Fruit Purée de Pommes BIO		Macédoine Mayonnaise Salade de pommes de terre Croq veggie à la tomate Choux fleurs persillés Riz camarguais BIO Fromage blanc BIO Gouda Flan chocolat Flan vanille	Chou Blanc Mayonnaise Chou rouge en salade Omelette BIO du chef Boulghour Carottes persillées Fromage blanc BIO Vache qui rit BIO Gâteau du chef au yaourt Gâteau du chef aux pépites de chocolat
JEUDI	Radis beurre Salade verte Nuggets végétal Blé à la tomate Choux fleurs persillés P'tit cottentin nature Yaourt nature BIO Gâteau du chef au yaourt	Carottes râpées Chou Blanc Mayonnaise Curry de pois chiches BIO (local) PP Epinards BIO à la béchamel et croûtons Semoule Fromage blanc BIO Tomme noire Choux vanille	Potage crécy BIO Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème Jardinière de légumes Carré frais Yaourt de brebis nature Tarte aux pommes	Velouté de légumes du chef Galette lentilles boulghour et légumes Poêlée campagnarde Pommes de terre persillées Vache picon Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison
VENDREDI	Salade de brocolis au sésame Taboulé Pois chiches BIO à la tomate Macaronis BIO et fromage râpé Poêlée campagnarde Bûchette mélangée Petit suisse BIO aromatisé Fruit BIO de saison	Salade de blé BIO Salade de choux fleur vinaigrette Pané de blé fromage et épinards Purée aux 3 légumes Brie Yaourt BIO à la vanille Flan vanille nappé caramel	Betteraves en salade Salade de pois chiches BIO Pané blé, tomate, mozzarella Blé aux oignons Brocolis braisés Petit Moulé Nature Yaourt nature BIO Compote de poires	Céleri sauce cocktail Salade de pépinettes Quiche aux petits légumes Salade verte (accompagnement) Edam Fromage blanc BIO 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 prim - 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 Salade mexicaine BIO Haricots rouges BIO aux 4 épices Blé aux oignons Carottes persillées Lou mirabel Petit suisse BIO aromatisé Crème au chocolat	Carottes râpées Chou Blanc Mayonnaise Pois chiches BIO à la tomate Pâtes BIO Poêlée de légumes d'hiver Edam Fromage blanc BIO Fruit	Coeurs de palmier vinaigrette Salade de blé BIO sauce tartare Saucisse végétale Jardinière de légumes Lentilles BIO au jus Camembert Yaourt BIO à la vanille Fruit
MARDI	Potage parmentier Hachis de lentilles HVE et patate douce Brocolis persillés Chantaillou Yaourt Nature Fruit BIO de saison	Salade de pois chiches BIO Salade de pommes de terre Nuggets végétal Chou fleur BIO béchamel Riz camarguais Emmental Yaourt BIO à la vanille Compote pomme abricot	Coleslaw BIO du chef Radis beurre Sauce à la mexicaine BIO Brunoise de légumes Riz camarguais BIO Petit suisse BIO aromatisé Vache picon Fruit BIO de saison
MERCREDI	Friand au fromage Bâtonnet croustillant blé et carotte Haricots verts persillés Pommes noisettes Fromage blanc BIO Tomme de Lozère Compote pomme pêche Fruit	Salade de brocolis au sésame Salade verte Aiguillettes panée de blé et emmental Purée de courge Chanteneige Yaourt nature BIO Crème à la vanille Flan chocolat	Salade de pommes de terre Salade verte Omelette aux champignons (BIO) élaborée sur la cuisine Fricassée de légumes (champignons, carottes) Tagliatelles Chantaillou Petit suisse BIO aromatisé Crème au chocolat Flan vanille nappé caramel
JEUDI	Betteraves BIO en salade Carottes râpées Pavé fromager Purée de panais Camembert 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 Emmental 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 d'endives Salade verte Omelette BIO du chef Fondue de poireaux en béchamel Pommes de terre persillées Tartare nature Yaourt BIO à la vanille Gâteau du chef aux brisures d'oréo	Salade de pépinettes Taboulé BIO Falafels BIO Boulghour BIO Carottes persillées BIO Carré frais Yaourt nature BIO Fruit BIO de saison	Maïs en salade Salade de pâtes BIO Tortillas pomme de terre et oignons Haricots verts BIO persillés Quinoa Fromage blanc BIO 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