



MENUS '4 SAISONS' | DU 08 juillet 2019 AU 30 août 2019

Menus du Sivom de l'Est Gessien

	Du 08 juillet AU 12 juillet	Du 15 juillet AU 19 juillet	Du 22 juillet AU 26 juillet	Du 29 juillet AU 02 août
<b>lundi</b>	Melon Cordon Bleu de volaille * Pavé fromager Piperade et Pommes vapeur Camembert Nectarine	Tarte du chef au fromage Palette à la diable * Sauté de volaille* Poisson sauce diable Boulghour Tomme grise d'Auvergne Mousse au chocolat	Salade de pommes de terre / Surimi Omelette aux champignons Pois gourmands en persillade Petit suisse aromatisé Fruit de saison	Salade de haricots beurre Rôti de veau au jus* omelette Courgettes à la tomate Kiri Chou à la crème
<b>mardi</b>	<b>B</b> Taboulé Galette de lentilles végétale Épinards à la béchamel Yaourt nature Fruit de saison	Radis croc'sel Raviolis de légumes Cantal Compote pomme framboise	<b>B</b> Concombre à la ciboulette Sauté de volaille sauce paprika * Poisson sauce paprika Blé Emmental Fruit de saison	<b>Menu Thai</b> Salade thai aux cacahuètes Moules à l'ail et au gingembre Nouilles au soja Fromage blanc local du Coq d'Or Litchi au sirop
<b>mercredi</b>	<b>Menu Canada</b> Salade de pommes au thon Jambon braisé *Rôti de volaille* Omelette Poêlée de légumes et fèves Galet doux de la laiterie du Coq d'Or Brownies du chef aux cranberries	Cake chèvre / miel Poisson pané et citron Gratin de blettes Faisselle locale Fruit de saison	<b>B</b> Pastèque Chili con carne * Quenelles béchamel Riz Pilaf Carré frais Compote de pommes	Melon Calamars à la romaine Flan de courgettes maison St Paulin Riz au lait nappé caramel
<b>jeudi</b>	Salade de haricots verts Rôti de bœuf froid et ketchup* Rillettes de thon Salade de pâtes Petit suisse aromatisé Fruit de saison	<b>Menu Hongrois</b> Chiodnik (soupe de betteraves froide) Goulash aux légumes et au bœuf * Goulash aux légumes et poisson Brique de vache Jablecznik (gâteau compote de pommes)	Crêpe au fromage Blanquette de colin Carottes persillées Yaourt de Clarafond Arcine Crème aux oeufs	Tomate croc'sel Chikenwings et ketchup * Nuggets végétales Frites Pavé frais Gâteau au yaourt maison
<b>vendredi</b>	Pâté de volaille * Terrine de légumes Quenelles de brochet sauce béchamel Poêlée maraîchère Saint Nectaire Fruit de saison	<b>B</b> Courgettes râpées à l'huile d'olive Galette de pois chiches et sauce provençale Macaronis et râpé Fromage blanc nature Salade de fruits	<b>Menu Indien</b> Salade de lentilles Poulet Tandoori* Galette croustillante Pakora (beignets de légumes) Comté de la Gaec du Rocher Halwa (semoule au lait à la cardamome)	<b>B</b> Betteraves vinaigrette Raviolis aux épinards sauce verte Yaourt nature Fruit de saison
	Du 05 août AU 09 août	Du 12 août AU 16 août	Du 19 août AU 23 août	Du 26 août AU 30 août
<b>lundi</b>	<b>B</b> Mais en salade Pilons de poulet crème d'ail* Galette végétale Ratatouille Edam Crème dessert au chocolat	Salade de pépinettes courgettes et mayonnaise au curry Pavé fromager Gratin de légumes Cottentin nature Compote	Pastèque Nuggets de poulet panure céréales* Omelette Épinards hachés et croustons Faisselle Beignet à la framboise	Pastèque Poupiette de veau sauce pruneaux* Filet de poisson sauce pruneaux Semoule dorée Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison
<b>mardi</b>	Gaspacho maison Sauté de bœuf sauce à l'ancienne * Quenelles sauce tomate Penne au pesto Yaourt nature Fruit de saison	Salade de cœur de palmier Raviolis au saumon Salade verte Fromage blanc du Coq d'Or Flan caramel	<b>B</b> Salade de blé à l'orientale Quenelles en gratin Poêlée de légumes Camembert Fruit de saison	<b>B</b> Concombre à la crème Bœuf bourguignon* Omelette Macaronis Fromage blanc nature Fruit de saison
<b>mercredi</b>	Salade de tomates /olives Poisson sauce coco curry Purée de patates douces Tomme grise d'Auvergne Compote de pommes	<b>B</b> Carottes râpées vinaigrette aux agrumes Sauté de volaille sauce moutarde * Boulettes de pois chiche Pommes persillées Edam Fruit de saison	<b>Menu Brésil</b> Salade de cœur de palmier brésilienne Feijoada*Feijoada volaille* Feijoada au poisson Petit suisse Tarte exotique	Tarte épinards / chèvre Galette de lentilles végétale Gratin de chou-fleur Comté de la Gaec du Rocher Fruit de saison
<b>jeudi</b>	Pastèque Omelette aux herbes Poêlée multicolore Saint Morét Fruit	<b>15-août</b>		Betteraves au cumin Filet de poisson sauce nantua Haricots verts à l'ail Coulommiers Crème dessert chocolat
<b>vendredi</b>	Dips de légumes sauce tartare Ragoût de bœuf * Ragoût de poisson Pommes sautées Carré frais Pavlova aux fruits	<b>Menu Afrique</b> Samoussa Poulet Yassa* Poisson Yassa Chakalaka Yaourt nature Tarte choco-banane	Salade de saison Carbonara *Carbonara volaille* Carbonara aux fruits de mer Spaghettis Yaourt nature de Clarafond Arcine Fruit de saison	<b>Menu USA</b> Salade coleslaw Cheesburger* Fishburger Pommes sautées sauce barbecue Faisselle locale Cheesecake

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

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