SHCB
J'♥ ma cuisine d'ici



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

Lissieu menu sans viande - 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	Cappelletti ricotta épinards sauce crème Jeunes carottes au jus Vache qui rit BIO Compote pomme abricot	Omelette Boulghour BIO Poêlée bretonne (brocolis, choux fleurs) Camembert BIO Fruit	Lasagnes de légumes Brunoise de légumes Tomme givrée BIO de Haute-Loire Flan chocolat	Pois chiches et légumes couscous Légumes façon wok Semoule BIO Yaourt nature BIO Fruit
MARDI	Crémeux de lentilles HVE et patate douce au cheddar fondant Julienne de légumes Yaourt aromatisé noix de coco (ferme Désiris) Fruit	Filet de poisson meunière Petits pois au jus Riz BIO Gouda Purée de Pommes BIO	Calamars à la romaine Duo de haricots beurre et verts Flageolets au jus Petit Moulé Nature Fruit	Pavé fromager Courgettes béchamel Riz BIO Camembert BIO Crème caramel (Ferme du Chambon)
MERCREDI				
JEUDI	Galette tomate mozzarella Blé aux oignons Haricots verts persillés Bûchette mélangée Fruit BIO de saison	Bolognaise de lentilles BIO Poêlé de haricots verts et champignons Purée de pommes de terre Chanteneige BIO Crème vanille (ferme du Chambon)	Picoussel Gratin de crozets Jardinière de légumes Petit suisse aromatisé Fruit BIO de saison	Nuggets végétal Haricots blancs à la tomate Purée de courges et pommes de terre Fromage blanc (ferme du Chambon) Tarte au flan
VENDREDI	Filet de colin sauce citron Poêlée multicolore Riz BIO Fromage blanc nature Gâteau du chef framboise et speculoos	Raviolis au basilic et emmental BIO sauce crème (local) Julienne de légumes Yaourt nature BIO Gâteau basque	Houmous de lentilles de corail et chataîgnes Poêlée de pommes de terre et topinambourg Fromage blanc (ferme du Chambon) Cocktail de fruits rouge Galettes St Michel LE PETIT CHAPERON ROUGE	Blanquette de poisson Champignons persillés Pâtes BIO Tartare ail et fines herbes Fruit BIO de saison

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



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

Lissieu menu sans viande - Déjeuner

	Du 30 nov. au 06 déc.	Du 07 déc. au 13 déc.	Du 14 déc. au 20 déc.
LUNDI	Poisson pané Lentilles au jus Purée de courges et pommes de terre Yaourt BIO à la vanille Gâteau basque	Pavé fromager Céleri frais BIO Pommes campagnardes Tartare ail et fines herbes Compote de pommes bananes	Accras de poisson Petits pois au jus Poêlée de légumes BIO Chanteneige BIO Fruit BIO de saison
MARDI	Boulettes de blé façon thaï Boulghour BIO Epinards hachés BIO Chanteneige BIO Fruit BIO de saison	Filet de colin sauce oseille Brocolis à la béchamel Riz BIO Fourme d'Yssingeaux Crème onctueuse au chocolat	Raviolis aux lentilles carottes BIO sauce crème (local) Epinards hachés BIO Camembert BIO Compote de pommes
MERCREDI			
JEUDI	Moules à la crème Frites Poêlée de légumes BIO Cantal AOP Fruit	Filet de poisson sauce estragon Lentilles vertes BIO au jus Purée aux 3 légumes Tomme blanche Gâteau du chef aux myrtilles	NOËL
VENDREDI	Gnocchis sauce tomate, basilic et fromage Piperade Yaourt de la ferme du Chambon Cake au Daim du chef	Macaroni BIO à la bolognaise végétale BIO Haricots beurre persillés Petit suisse BIO aromatisé Ananas frais	Lasagnes de légumes Brocolis BIO persillés Yaourt HVE aromatisé fraise (ferme du Chambon) Fruit

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