

## LUNDI

4



Buffet de salades bio  
Haricots verts de culture biologique sautés au beurre et à l'ail  
Salade de lentilles bio à la vinaigrette  
Dinde rôtie façon Tandori  
Filet de merlu sauce menière  
Tomate rôtie à l'origan  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

## MARDI

5



Buffet de salades bio  
Crème de potiron naturelle issue de l'agriculture biologique  
Tempura d'aubergine à la mēlasse bio  
Pilons de poulet marinés au miel, romarin et citron  
Pizza au levain et au fromage  
Riz pilaf  
Fromage  
Fruits frais de saison

## MERCREDI

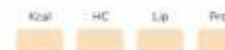
6



Buffet de salades bio  
Petits pois sautés de culture biologique  
Gaspacho de saison  
Fusilli de culture biologique à la bolognaise végétarienne  
Omelette de pommes de terre maison farcie au fromage  
Fromage  
Fruits frais de saison

## JEUDI

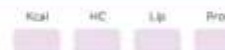
7



Buffet de salades bio  
Minestrone avec des étoiles (petites pâtes)  
Pâtes à la sauce tomate maison et au thon  
Steack haché mixte 100% sans additifs  
Steack haché aux légumes  
Parmentier de patate douce  
Gâteau fait maison  
Fruits frais de saison

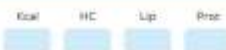
## VENDREDI

8



Buffet de salades bio  
Riz napolitain  
Crème de champignons issus de l'agriculture biologique  
Poisson San Pedro au four avec sauce aux poireaux  
Haricots à la jardinière cultivés biologiquement  
Haricots sautés biologiques  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

11



CONGÉ

12



Buffet de salades bio  
Crème de courgettes bio  
Soupe de petites pâtes au poulet haché  
Poulet milanais  
Oeufs à la béchamel  
Pâtes écologiques sautées  
Fromage  
Fruits frais de saison

13



Buffet de salades bio  
Chou-fleur biologique avec vinaigrette française  
Quiche lorraine aux lardons fumés  
Porc émincé à la sauce tomate naturelle  
Falafel avec sauce au yaourt  
Frites maison  
Fromage  
Fruits frais de saison

14



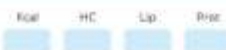
Buffet de salades bio  
Mouliné de légumes ECO au fromage crémeux  
Épinards catalans  
Wok de spaghetti complet aux légumes et une pointe tendre de soja  
Riz à la sauce tomate et œuf fermier  
Crème anglaise maison  
Fruits frais de saison

15



Buffet de salades bio  
Lentilles biologiques mijotées avec des légumes  
Pâtes à l'italienne  
Saumon sauce poireaux  
Crêpes aux champignons  
Riz pilaf  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

18



Buffet de salades bio  
Haricots verts biologiques avec pomme de terre rôtie  
Crème de légumes  
Paella au tofu bio et légumes du jardin  
Nouilles à la sauce crémeuse au fromage  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

19



Buffet de salades bio  
Mouliné de haricots et légumes bio  
Salmorejo  
Filet de porc rôtie avec une touche de moutarde fine  
Salade de blé doux aux légumes rôtis  
Blé tendre sauté  
Fromage  
Fruits frais de saison

20



Buffet de salades bio  
Crème de carotte naturelle  
Bettes sautées  
Cuisse de poulet rôtie au citron et poivre  
Omelette française  
couscous  
Fromage  
Fruits frais de saison

21



Buffet de salades bio  
Soupe Galets  
Houmous aux pois chiches bio et crudités de saison  
Ragoût de bœuf à l'ancienne  
Wok de nouilles de riz avec brocoli biologique et sauce soja  
Tomate provençale  
Riz au lait maison  
Fruits frais de saison

22



Buffet de salades bio  
Gratin de spaghettis à la mozzarella  
Wok de riz au curry, dés de jambon et potiron bio  
Filet de merlu à la compote de pommes  
Tortilla aux épinards  
Tranches de courgettes rôties  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

Tous nos plats sont assaisonnés de sel iodé.

Des portions appropriées seront servies en fonction de la tranche d'âge des enfants.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

25



CONGÉ

26



Buffet de salades bio  
Gratin de macaronis au blé entier  
Choux de Bruxelles sautés  
Dinde mijotée  
Salade de lentilles et légumes bio  
Champignons sautés  
Fromage  
Fruits frais de saison

27



Buffet de salades bio  
Brocoli biologique sauté  
Vichyssoise de poireaux  
Oeufs à la sauce aurore  
Steack haché de légumes grillés  
Riz sauté au curry  
Fromage  
Fruits frais de saison

28



Buffet de salades bio  
Haricots blancs bio mijotés au quinoa  
Soupe de pâtes à la volaille hachée  
Filet de Flétan au Citron  
Rouleaux de printemps aux légumes  
Chou-fleur confit bio à l'huile de paprika  
Gâteau au citron fait maison  
Fruits frais de saison

29



Buffet de salades bio  
Crème végétale naturelle  
Salade de légumineuses biologiques au quinoa  
Rôti de porc catalan à la sauce aux prunes  
Tarte aux légumes de saison maison  
Pommes de terre rôties aux herbes aromatiques  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

2 OCTOBRE

3 OCTOBRE

4 OCTOBRE

5 OCTOBRE

6 OCTOBRE

50%  
VITAMINAS  
Y MINERALES  
Verduras,  
hortalizas



25%  
PROTEINA  
Legumbre, pescado,  
carne, huevo

25%  
HIDRATOS  
DE CARBONO  
Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCIDAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCIDAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARNE/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

BIENVENIDOS  
al  
COMEDOR

aprendiendo  
A COMER