



LUNDI

03 Kcal HC Lip Prot

Chou-fleur bio à l'ail

Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre

Frites

Salade composée

Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

MARDI

04 Kcal HC Lip Prot

Macaronis complets à la norma gratinés

Filet de flétan à l'andalouse

Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

MERCREDI

05 Kcal HC Lip Prot

Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé

Riz à la sauce tomate et à l'œuf

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

JEUDI

06 Kcal HC Lip Prot

Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique

Tandoori de dinde

Riz pilaf

Salade composée

Panna cotta maison ou Fruits frais de saison

VENDREDI

07 Kcal HC Lip Prot

Soupe de vermicelles à la volaille hachée

Saucisse à la plancha

Ratatouille de légumes

Salade composée

Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

10 Kcal HC Lip Prot

Pâtes coudées à la carbonara aux lardons

Suprême de merlu à la galicienne

Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés au beurre

Salade composée

Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

11 Kcal HC Lip Prot

Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique et jardinière de légumes

Cordon bleu

Rondelles de courgettes rôties

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

12 Kcal HC Lip Prot

Salade coleslaw

Oeufs brouillés au bacon

Semoule de blé complet BIO

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

GRÈCE



13 Kcal HC Lip Prot

Salade grèque au fromage feta

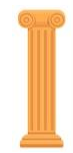
Souvlaki

Fasolokia

Salade composée

Yaourt grec avec de la confiture

Fruits frais de saison



14 Kcal HC Lip Prot

Vychisoise

Boulettes de soja à la sauce tomate traditionnelle

Frites

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

17 Kcal HC Lip Prot

Riz 3 délices

Omelette aux courgettes

Chou-fleur BIO à l'ajilimójili

Salade composée

Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

18 Kcal HC Lip Prot

Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre

Filet de poulet au curry

Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

19 Kcal HC Lip Prot

Velouté de carotte avec croûtons

Trinxat de la Cerdagne

Haricots secs issus de l'agriculture biologique

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison

20 Kcal HC Lip Prot

Salade de pois chiches BIO

Saucisse grillée

Frites

Salade composée

Riz au lait maison ou Fruits frais de saison

21 Kcal HC Lip Prot

Soupe de légumes

Cabillaud à la provençale

Pâtes sautées

Salade composée

Yaourt bio local ou Fruits frais de saison

Tous nos plats sont assaisonnés de sel iodé.

Les portions de nourriture servies seront ajustées en fonction de l'âge des élèves, de manière à garantir qu'ils reçoivent des quantités appropriées pour leur groupe d'âge. De plus, les élèves auront la possibilité de se resservir des entrées et des accompagnements s'ils le désirent.

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

- Produit de proximité
- Produit bio
- Produit de saison
- Fait frais
- Produit frais



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

24

Kcal HC Lip Prot

24 JUIN



25

Kcal HC Lip Prot

Riz napolitain

Filet de limanda en tempura

Poêlée de haricots verts BIO

Salade composée

Yaourt bio local ou
Fruits frais de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Poêlée de petits pois BIO au jambon

Omelette aux pommes de terre

Rondelles d'aubergines rôties

Salade composée

Fromage ou
Fruits frais de saison

27

Kcal HC Lip Prot

Crème de potiron naturelle issue de l'agriculture biologique

Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron

Riz pilaf

Salade composée

Gâteau moelleux maison ou
Fruits frais de saison

FIN DE PARCOURS!

Salmorejo

Steak haché

Frites

Salade composée

Glace ou
Fruits frais de saison

Kcal HC Lip Prot

Vacances d'été

Kcal HC Lip Prot

Vacances d'été

Kcal HC Lip Prot

Vacances d'été

Kcal HC Lip Prot

Vacances d'été

Kcal HC Lip Prot

Vacances d'été

50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX

Légumes

DÎNE DE FAÇON
ÉQUILIBRÉE25%
DE PROTÉINESLégumineuses, poisson,
viande, oeuf25%
D'HYDRATES
DE CARBONEPomme de terre,
pâtes et riz

Si tu as déjeuné:

LÉGUMES CUISINÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

OEUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

Il est recommandé de dîner:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISINÉS

VIANDE / POISSON / OEUF

POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE

REMPLECEZ

LE PAIN BLANC

par

DU PAIN
COMPLET

L'Eau Fruit