



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

29

Kcal HC Lip Prot

29 AVRIL

30

Kcal HC Lip Prot

30 AVRIL

1

Kcal HC Lip Prot

1 MAI



2

Kcal HC Lip Prot

2 MAI

3

Kcal HC Lip Prot

3 MAI

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Riz à la sauce tomate
Poêlée de bettes
Omelette aux pommes de terre
Croquettes d'épinards
Chou-fleur BIO à ajilimójili
Yaourt bio local ou
Fruits frais de saison

7

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre
Salade de laitue, croûtons, pomme et carotte à la sauce au yaourt BIO
Filet de poulet au curry
Fideuá de seitan
Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique
Fromage ou
Fruits frais de saison

8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Velouté de brocoli BIO
Légumes grillés au four
Cannellonis à la viande
Merlu à la plancha
Haricots secs issus de l'agriculture biologique
Fromage ou
Fruits frais de saison

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Mitjoté de pois chiches BIO aux légumes
Citrouille BIO rôtie au romarin
Saucisse à la plancha
Œufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique
Frites
Riz au lait maison ou
Fruits frais de saison

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Soupe de légumes
Tempura de courgette à la sauce soja
Cabillaud à la provençale
Macaronis sauce bolognese aux lentilles et à la citrouille BIO
Pâtes sautées
Glacé ou
Fruits frais de saison

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Minestrone avec des étoiles
Jardinière de légumes sautés
Pizza au levain au fromage
Ragoût de bœuf à la traditionnelle
Tomate rôtie à l'origan
Yaourt bio local ou
Fruits frais de saison

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Velouté de citrouille issues de l'agriculture biologique
Chou-fleur bio à l'ail
Pilons de poulet marinés au miel, romarin et citron
Œufs brouillés aux jambon et fromage
Frites
Fromage ou
Fruits frais de saison

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Poêlée de petits pois BIO au jambon
Gratin de brocoli bio
Filet de limande tempura
Fusilli issus de l'agriculture BIO avec sauce bolognese végétarienne
Rondelles d'aubergines
Fromage ou
Fruits frais de saison

16

Kcal HC Lip Prot

16 MAI

17

Kcal HC Lip Prot

17 MAI

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

VENREDI

20

Kcal HC Lip Prot

20 MAI

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Riz napolitain
 Taboulé de blé aux légumes frais 🌱
 Filet de merlu sauce citron
 Nems
 Sauté bicolore de petits pois et carottes 🌱
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🌱

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Brocoli BIO à la vinaigrette française 🌱
 Velouté de carottes 🌱
 Filet de poulet à l'ail et au persil 📍
 Wok de spaghetti de blé entier avec œuf et légumes avec une légère touche de soja
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🌱

23

JORNÉE AMÉRICAINE

Buffet de salades biologiques 🌱
 Salade coleslaw 🌱
 Mac & Cheese
 Burger complet
 Burger végétarien complet
 Frites
 Chocolate tart
 Fruits frais de saison 🌱



24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique et jardinière de légumes 🌱
 Choux de Bruxelles
 Oeufs brouillés aux champignons 🍳
 Poisson frais 🌱
 Haricots verts sautés de culture biologique 🌱
 Yaourt bio local ou 🌱
 Fruits frais de saison 🌱

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Fusillis gratinés à la mozzarella
 Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique 🌱
 Saumon au four
 Œufs brouillés 🍳
 Jardinière de légumes
 Yaourt bio local ou 🌱
 Fruits frais de saison 🌱

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Velouté de courgettes 🌱
 Houmous de pois chiches biologiques et crudités de saison 🌱
 Pilons de poulet rôtis dans leur jus 📍
 Wok de nouilles de riz au brocoli issu de l'agriculture biologique et à la sauce soja 🌱
 Frites
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🌱

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Poêlée de citrouille BIO à la courgette et à la sauce soja 🌱
 Poêlée d'artichauts aux pommes de terre 🌱
 Croquettes de jambon
 Croquettes de champignon
 Parmentier de pomme
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🌱

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🌱
 Velouté de carotte 🌱
 Omelette aux courgettes 🌱
 Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine 📍
 Tomate rôtie à l'origan 🌱
 Gâteau maison 🍪 ou
 Fruits frais de saison 🌱

31

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties 🌱
 Salmorejo 🌱
 Macaroni à la bolognaise végétarienne
 Macaroni à la bolognaise de bœuf 📍
 Yaourt bio local ou 🌱
 Fruits frais de saison 🌱

50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX
Légumes



25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson,
viande, œuf

25%
D'HYDRATES
DE CARBONE
Pomme 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

RÉDUISEZ

LA CONSOMMATION
d'alimentsCUISINÉS
et
ULTRA TRANSFORMÉS

L'Eau Fruit

aprendiendo
A COMER
by sodexo