LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONE

MARS 2024

MUNNER

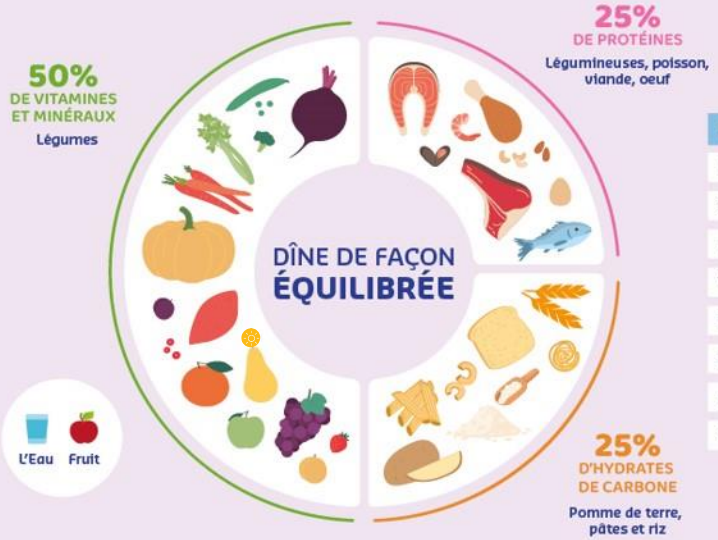
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26 (Kcal / HC / Lip / Prot) 26 Février	27 (Kcal / HC / Lip / Prot) 27 Février	28 (Kcal / HC / Lip / Prot) 28 Février	29 (Kcal / HC / Lip / Prot) 29 Février	01 (Kcal / HC / Lip / Prot) 1 Mars
04 (Kcal / HC / Lip / Prot) Pâtes coudées à la carbonara aux lardons Suprême de merlu à la galicienne Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés Salade composée Fruits frais de saison	05 (Kcal / HC / Lip / Prot) Bouillon de pot-au-feu Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO Salade composée Yaourt bio local	06 (Kcal / HC / Lip / Prot) 6 Mars	07 (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique Bâtonnets de poulet croustillants maison Pommes de terre gratinées Salade composée Gâteau moelleux au citron maison	08 (Kcal / HC / Lip / Prot) Lentilles bio à la jardinière Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes Rondelles d'aubergines rôties Salade composée Fruits frais de saison
11 (Kcal / HC / Lip / Prot) Riz 3 délices Ragoût de bœuf de style traditionnel Chou-fleur BIO à l'ajilimójili Salade composée Fruits frais de saison	12 (Kcal / HC / Lip / Prot) Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre Cabillaud à la provençale Pâtes sautées Salade composée Yaourt bio local	13 (Kcal / HC / Lip / Prot) 13 Mars	14 (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de brocoli BIO Œufs brouillés aux pommes de terre Haricots secs issus de l'agriculture biologique Salade composée Panna cotta maison	15 INDE Curry de citrouille biologique Poulet Tikka Masala Riz indien aux raisins secs et cannelle Salade composée 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

sodexo

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 (Kcal / HC / Lip / Prot) Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique aux petits légumes Steak haché mixte 100 % sans additifs Frites maison Salade composée Fruits frais de saison	**19** (Kcal / HC / Lip / Prot) Velouté de courgettes naturelles issues de l'agriculture biologique Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron Riz pilaf Salade composée Yaourt bio local ou	**20** (Kcal / HC / Lip / Prot) 20 Mars	**21** (Kcal / HC / Lip / Prot) Minestrone aux étoiles Tandoori de dinde Parmentier de patate douce Salade composée Gâteau moelleux maison	**22** (Kcal / HC / Lip / Prot) Riz à la napolitaine Colin au four avec une sauce aux poireaux Poêlée de haricots verts BIO Salade composée Fruits frais de saison
25 (Kcal / HC / Lip / Prot) 25 Mars	**26** (Kcal / HC / Lip / Prot) 26 Mars	**27** (Kcal / HC / Lip / Prot) 27 Mars	**28** (Kcal / HC / Lip / Prot) 28 Mars	**29** (Kcal / HC / Lip / Prot) 29 Mars



Si tu as déjeuné:	Il est recommandé de dîner:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE