

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

29

Kcal HC Lip Prot

29 JANVIER

30

Kcal HC Lip Prot

30 JANVIER

31

Kcal HC Lip Prot

31 JANVIER

01

Kcal HC Lip Prot

Minestrone aux étoiles Poêlée de bettes

Tandoori de dinde 📍

Parmentier de patate douce
Salade composée 🌿Gâteau moelleux maison ou 🍪
Fruits frais de saison 🍌

02

Kcal HC Lip Prot

Riz à la napolitaine

Saint-pierre au four avec une sauce aux poireaux

Poêlée de haricots verts BIO 🌿 🍌
Salade composée 🌿Yaourt bio local ou 📍 🌿
Fruits frais de saison 🍌

05

Kcal HC Lip Prot

Risotto de champignons

Ragoût de dinde de style traditionnel 📍

Chou-fleur issu de l'agriculture biologique 🌿 🍌
Salade composée 🌿Yaourt bio local ou 📍 🌿
Fruits frais de saison 🍌

06

Kcal HC Lip Prot

Velouté de carottes

Filet de poulet à l'ail et au persil 📍

Quinoa sauté
Salade composée 🌿Fromage ou 🍪
Fruits frais de saison 🍌

07

Kcal HC Lip Prot

Brocoli BIO à la vinaigrette française 🌿 🍌

Parmentier de veau 📍

Salade de laitue et olives 🌿
Salade composée 🌿Fromage ou 🍪
Fruits frais de saison 🍌

08

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de légumes avec des haricots verts
BIO 🌿 🍌Wok de spaghettis complets aux légumes
avec une légère touche de soja

Salade composée 🌿

Crème dessert maison ou 🍪
Fruits frais de saison 🍌

09

Kcal HC Lip Prot

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

Saumon au four

Pommes de terre boulangères
Salade composée 🌿Yaourt bio local ou 📍 🌿
Fruits frais de saison 🍌

12

Kcal HC Lip Prot

12 FÉVRIER

13

Kcal HC Lip Prot

13 FÉVRIER

14

Kcal HC Lip Prot

14 FÉVRIER

15

Kcal HC Lip Prot

15 FÉVRIER

16

Kcal HC Lip Prot

16 FÉVRIER

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

19

Kcal HC Lip Prot

Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties 🍷🌱

Riz au tofu biologique et aux légumes du potager 🌱

Salade composée 🍷

Yaourt bio local ou 🍷🌱
Fruits frais de saison 🍷

MARDI

20 MEXICO



Mitjoté de haricots rouges

Fajût au poulet et légumes

Salade de maïs 🍷
Salade composée 🍷

Fromage ou
Fruits frais de saison 🍷



MERCREDI

21

Kcal HC Lip Prot

Poêlée de courgette BIO à la courgette et à la sauce soja 🌱

Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre 🍷

Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique 🌱
Salade composée 🍷

Fromage ou
Fruits frais de saison 🍷

JEUDI

22

Kcal HC Lip Prot

Velouté de courgette

Ragoût de veau de style traditionnel 🍷

Pommes de terre au four 🍷
Salade composée 🍷

Gâteau au chocolat maison ou 🍷
Fruits frais de saison 🍷

VENDREDI

23

Kcal HC Lip Prot

Fusillis gratinés à la mozzarella

Merlu à la sauce aux pommes

Tomate asado con orégano 🍷
Salade composée 🍷

Yaourt bio local ou 🍷🌱
Fruits frais de saison 🍷

26

Kcal HC Lip Prot

Jardinière de légumes

Blanquette de dinde mijotée 🍷

Blé tendre sauté
Salade composée 🍷

Yaourt bio local ou 🍷🌱
Fruits frais de saison 🍷

27

Kcal HC Lip Prot

Macaronis complets à la Norma gratinés

Flétan au citron

Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌱
Salade composée 🍷

Fromage ou
Fruits frais de saison 🍷

28

Kcal HC Lip Prot

Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé 🌱

Œufs sauce aurore

Riz sauté au curry
Salade composée 🍷

Fromage ou
Fruits frais de saison 🍷

29

Kcal HC Lip Prot

Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🌱

Pilons de poulet rôtis dans leur jus 🍷

Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika 🌱
Salade composée 🍷

Riz au lait maison ou 🍷
Fruits frais de saison 🍷

01

Kcal HC Lip Prot

Velouté de poireaux 🍷

Fideuá au poisson

Salade composée 🍷

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:	Il est recommandé de dîner:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉS
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

LE SAVIEZ-VOUS... ?

NOTRE
RÉGIME MÉDITERRANÉEN

est reconnu par
L'UNESCO
comme

PATRIMOINE
IMMATÉRIEL
DE
L'HUMANITÉ



aprendiendo
A COMER
by sodexo