

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

Buffet de salades biologiques 🌱
 Minestrone aux étoiles Poêlée de bettes
 Jardinière de légumes sautés
 Tandoori de dinde 🍷
 Croquettes d'épinards
 Parmentier de patate douce
 Gâteau moelleux maison ou 🍪
 Fruits frais de saison 🍌

02

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Riz à la napolitaine
 Velouté de champignons
 Saint-pierre au four avec une sauce aux poireaux
 Haricots secs aux courgettes issues de l'agriculture biologique avec une touche de curry 🌱
 Poêlée de haricots verts BIO 🌱 🍌
 Yaourt bio local ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍌

05

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Risotto de champignons
 Mitjoté de pommes de terre aux légumes de saison
 Ragoût de dinde de style traditionnel 🍷
 Galette d'épinards
 Chou-fleur issu de l'agriculture biologique 🌱 🍌
 Yaourt bio local ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍌

06

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Velouté de carottes
 Poêlée de bettes 🍌
 Filet de poulet à l'ail et au persil 🍷
 Œufs brouillés aux champignons 🍪
 Quinoa sauté
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🍌

07

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Brocoli BIO à la vinaigrette française 🌱 🍌
 Soupe aux rigatonis et à la volaille hachée
 Parmentier de veau 🍷
 Falafels à la sauce au yaourt BIO 🌱
 Salade de laitue et olives 🍌
 Fromage ou
 Fruits frais de saison 🍌

08

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Mouliné de légumes avec des haricots verts BIO 🌱 🍌
 Aubergine au pisto de légumes et au fromage 🍌
 Wok de spaghettis complets aux légumes avec une légère touche de soja
 Riz à la sauce tomate et à l'œuf
 Crème dessert maison ou 🍪
 Fruits frais de saison 🍌

09

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique et jardinière de légumes 🌱
 Choux de Bruxelles 🍌
 Saumon au four
 Rouleaux de printemps aux légumes
 Pommes de terre boulangères
 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

Buffet de salades biologiques 🌱
 Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties 🍷🌱
 Velouté de carotte 🍷
 Riz au tofu biologique et aux légumes du potager 🌱
 Blé tendre aux légumes rôtis 🍷
 Yaourt bio local ou 🍷🌱
 Fruits frais de saison 🍷

MARDI

20

MÉXICO



Buffet de salades biologiques 🌱
 Mitjoté de haricots rouges 🌱
 Nachos au guacamole et pico de gallo 🌱
 Fajita au poulet et légumes 🌱
 Fajita au légumes sautés 🌱
 Salade de maïs 🌱
 Fromage ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷



MERCREDI

21

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 Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre 🍷
 Croquettes de champignon
 Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique 🌱
 Fromage ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷

JEUDI

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Houmous de pois chiches biologiques et crudités de saison 🌱
 Ragoût de veau de style traditionnel 🍷
 Wok de nouilles de riz au brocoli issu de l'agriculture biologique et à la sauce soja 🌱
 Pommes de terre au four 🍷
 Gâteau au chocolat maison ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷

VENDREDI

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Fusillis gratinés à la mozzarella 🌱
 Wok de riz au curry avec des dés de jambon blanc 🍷
 Merlu à la sauce aux pommes 🍷
 Tortilla de calabacín 🍷
 Tomate asado con orégano 🍷
 Yaourt bio local ou 🍷🌱
 Fruits frais de saison 🍷

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Jardinière de légumes 🌱
 Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail 🍷
 Blanquette de dinde mijotée 🍷
 Falafels à la sauce au yaourt biologique 🌱
 Blé tendre sauté 🍷
 Yaourt bio local ou 🍷🌱
 Fruits frais de saison 🍷

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Macaronis complets à la Norma gratinés 🌱
 Choux de Bruxelles sautés 🍷
 Flétan au citron 🍷
 Galette de carotte 🍷
 Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌱
 Fromage ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé 🌱
 Velouté de légumes 🍷
 Œufs sauce aurore 🍷
 Feuilleté au fromage et aux épinards 🍷
 Riz sauté au curry 🍷
 Fromage ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🌱
 Soupe de vermicelles 🍷
 Pilons de poulet rôtis dans leur jus 🍷
 Omelette aux pommes de terre
 Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika 🌱
 Riz au lait maison ou 🍷
 Fruits frais de saison 🍷

01

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱
 Velouté de poireaux 🍷
 Carottes et patates douces rôties 🍷
 Fideua au poisson 🍷
 Salade de légumineuses BIO au quinoa 🌱
 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