LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONE

MARS 2024

MENÚ COLLÈGE - LYCÉE

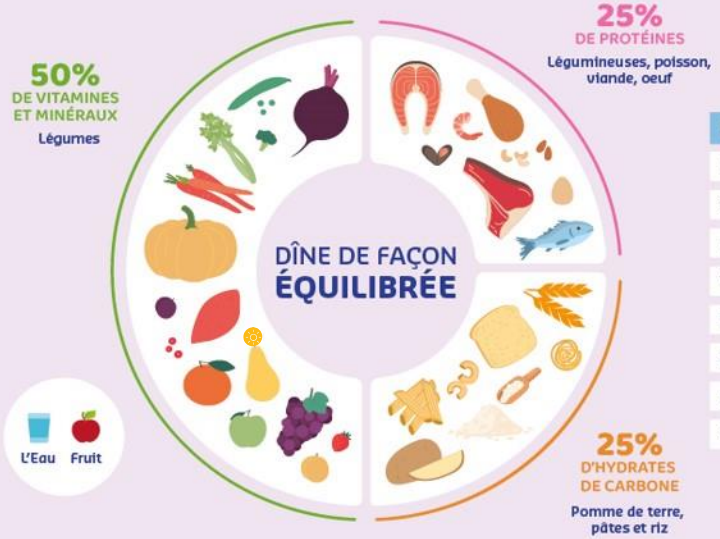
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26 — Kcal HC Lip Prot 26 Février	27 — Kcal HC Lip Prot 27 Février	28 — Kcal HC Lip Prot 28 Février	29 — Kcal HC Lip Prot 29 Février	01 — Kcal HC Lip Prot 1 Mars
04 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Pâtes coudées à la carbonara aux lardons Mijoté de pommes de terre aux légumes de saison Suprême de merlu à la galicienne Rouleaux de printemps aux légumes Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	05 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Bouillon de pot-au-feu Salade de tomate au fromage frais et à l'origan Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO Semoule de blé aux légumes Fromage ou Fruits frais de saison	06 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Aubergines à l'italienne au fromage fondu Salade coleslaw Riz trois délices au maïs bio Œufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique Fromage ou Fruits frais de saison	07 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique Jardinière de légumes sautés Bâtonnets de poulet croustillants maison Wok de nouilles aux œufs et de légumes à la sauce soja Pommes de terre gratinées Gâteau moelleux au citron maison Fruits frais de saison	08 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Lentilles bio à la jardinière Salade russe Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes Boulettes de soja à la sauce tomate traditionnelle Rondelles d'aubergines rôties Yaourt bio local ou Fruits frais de saison
11 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Riz 3 délices Salade campagnarde Ragoût de bœuf de style traditionnel Croquettes d'épinards Chou-fleur BIO à l'ajilimójili Yaourt bio local ou Fruits frais de saison	12 — 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 Cabillaud à la provençale Macaronis sauce bolognaise aux lentilles et à la citrouille BIO Pâtes sautées Fromage ou Fruits frais de saison	13 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Mijoté de pois chiches BIO aux légumes Légumes grillés au four Saucisse à la plancha Merlu à la plancha Poêlée de légumes Fromage ou Fruits frais de saison	14 — Kcal HC Lip Prot Buffet de salades biologiques Velouté de brocoli BIO Tempura de courgette à la sauce soja Œufs brouillés aux pommes de terre Steak Salisbury végétal Haricots secs issus de l'agriculture biologique Panna cotta maison Fruits frais de saison	15 — INDE Buffet de salades biologiques Curry de citrouille BIO Kashmiri dum aloo Poulet Tikka Masala Seitán korma Riz indien aux raisins secs et cannelle 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

sodexo

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
18 (Kcal / HC / Lip / Prot)	**19** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**20** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**21** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**22** (Kcal / HC / Lip / Prot)
Buffet de salades biologiques Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique aux petits légumes Épinards à la catalane Steak haché mixte 100 % sans additifs Steak haché de poulet Frites maison Yogurt bio local ou Fruits frais de saison	Buffet de salades biologiques Velouté de courgettes naturelles issues de l'agriculture biologique Chou-fleur bio à l'ail Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron Pizza au levain au fromage Riz pilaf Fromage Fruits frais de saison	Buffet de salades biologiques Poêlée de petits pois BIO Tempura d'aubergines à la mélasse bio Omelette de pommes de terre maison farcie au fromage Fusillis issus de l'agriculture BIO avec sauce bolognaise végétarienne Rondelles de courgettes rôties Fromage Fruits frais de saison	Buffet de salades biologiques Minestrone aux étoiles Jardinière de légumes sautés Tandoori de dinde Œufs à la béchamel avec de la noix de muscade Parmentier de patate douce Gâteau moelleux maison Fruits frais de saison	Buffet de salades biologiques Riz à la napolitaine Velouté de champignons Colin 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 Fruits frais de saison
25 (Kcal / HC / Lip / Prot)	**26** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**27** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**28** (Kcal / HC / Lip / Prot)	**29** (Kcal / HC / Lip / Prot)
25 Mars	26 Mars	27 Mars	28 Mars	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