

LUNDI

6

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 🌱  
 Salade de blé tendre aux légumes rôtis 🍷  
 Yaourt bio local 🌱🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

MARDI

7

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🍷  
 Velouté de tomate 🍷  
 Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine 🍷  
 Flan aux légumes de saison 🍷  
 Couscous complet issu de l'agriculture biologique 🌱  
 Fromage 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

MERCREDI

8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Poêlée de courgette 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  
 Pommes de terre au four 🍷  
 Fromage 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

JEUDI

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Velouté de courgette  
 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 🍷  
 Blé tendre sauté  
 Gâteau au chocolat maison 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

VENDREDI

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Fusillis gratinés à la mozzarella  
 Wok de riz au curry avec des dés de jambon blanc 🍷  
 Filet de merlu à la sauce aux pommes  
 Omelette de courgettes  
 Tomate rôtie à l'origan 🍷  
 Yaourt bio local 🌱  
 Fruits frais de saison 🍷

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Jardinière de légumes 🍷  
 Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail  
 Fideuá au poisson  
 Falafels à la sauce au yaourt biologique  
 Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques 🍷  
 Yaourt bio local 🌱  
 Fruits frais de saison 🍷

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Macaronis complets à la Norma gratinée  
 Choux de Bruxelles sautés 🍷  
 Blanquette de dinde mijotée 🍷  
 Galette de carotte  
 Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🍷  
 Fromage 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa 🍷  
 Soupe de vermicelles à la volaille hachée  
 Filet de flétan au citron  
 Omelette aux pommes de terre  
 Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika 🍷  
 Riz au lait maison 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Velouté de légumes 🍷  
 Carottes et patates douces rôties 🍷  
 Pilons de poulet rôtis dans leur jus 🍷  
 Salade de légumineuses BIO au quinoa 🍷  
 Pâtes sautées  
 Yaourt bio local 🌱  
 Fruits frais de saison 🍷

20

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 🌱  
 Fruits frais de saison 🍷

21

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 🍷  
 Couscous aux légumes  
 Fromage 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Salade coleslaw 🍷  
 Épinards à la crème 🍷  
 Riz à la bolognaise végétarienne  
 Œufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique 🍷  
 Fromage 🍷  
 Fruits frais de saison 🍷

23

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 🍷

24

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 🌱  
 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

LUNDI

27

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 🌱🍷  
 Fruits frais de saison 🍌

MARDI

28

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  
 Fruits frais de saison 🍌

MERCREDI

29

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  
 Fruits frais de saison 🍌

JEUDI

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Crème jaune PIKACHU  
 Tempura de courgette à la sauce soja  
 Mini pizzas de Super Mario  
 Steak Salisbury végétal  
 Haricots secs issus de l'agriculture biologique 🌱  
 Banane Pac-Man 🍌👾  
 Fruits frais de saison 🍌

Journée du jeu vidéo

VENDREDI

01

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱  
 Soupe de légumes  
 Citrouille BIO rôtie au romarin 🌱  
 Filet de poulet au curry 🍷  
 Fideuá de seitan  
 Couscous complet BIO 🌱  
 Yaourt bio local 🌱🍷  
 Fruits frais de saison 🍌

04

Kcal HC Lip Prot

DÉCEMBRE

05

Kcal HC Lip Prot

DÉCEMBRE

06

Kcal HC Lip Prot

DÉCEMBRE

07

Kcal HC Lip Prot

DÉCEMBRE

08

Kcal HC Lip Prot

DÉCEMBRE

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

BIENVENUE  
à la  
CANTINE

apREndiendò  
A COMER

# MENU DE LA SEMAINE

06 - 10 NOVEMBRE (Collège-Lycée)



## LUNDI 06

Buffet de salades biologiques 🌿

Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties 🌞 🌿

ou  
Velouté de carotte

Riz au tofu biologique et aux légumes du potager 🌿

ou  
Salade de blé tendre aux légumes rôtis

Yaourt bio local



ou

Fruits frais de saison 🌞

## MARDI 07

Buffet de salades biologiques 🌿

Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🌿 🌞

ou  
Velouté de tomate 🌊

Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine 🌊 📍

ou  
Flan aux légumes de saison 🍲 🌞

Couscous complet issu de l'agriculture biologique 🌿

Fromage  
ou

Fruits frais de saison 🌞

## MERCREDI 08

Buffet de salades biologiques 🌿

Poêlée de citrouille BIO à la courgette et à la sauce soja 🌿

ou  
Poêlée d'artichauts aux pommes de terre

Cuisse de poulet rôti au citron et au poivre 🌊 📍

ou  
Croquettes de champignon

Pommes de terre au four 🌊

Fromage  
ou

Fruits frais de saison 🌞

## JEUDI 09

Buffet de salades biologiques 🌿

Velouté de courgette  
ou

Houmous de pois chiches biologiques et crudités de saison 🌿 🌞

Ragoût de veau de style traditionnel  
ou 🌊 📍

Wok de nouilles de riz au brocoli issu de l'agriculture biologique et à la sauce soja 🌿 🌞

Blé tendre sauté

Gâteau au chocolat maison 🍲

ou  
Fruits frais de saison 🌞

## VENDREDI 10

Buffet de salades biologiques 🌿

Fusillis gratinés à la mozzarella  
ou

Wok de riz au curry avec des dés de jambon blanc 🌿

Filet de merlu à la sauce aux pommes  
ou

Omelette de courgettes

Tomate rôtie à l'origan 🌊

Yaourt bio local



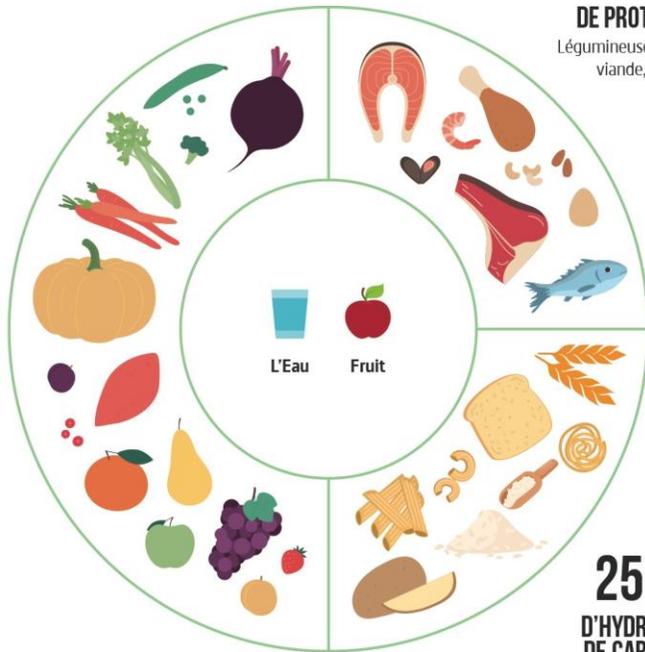
ou

Fruits frais de saison 🌞

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

# DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

**50%**  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



**25%**  
DE PROTÉINES  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

**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

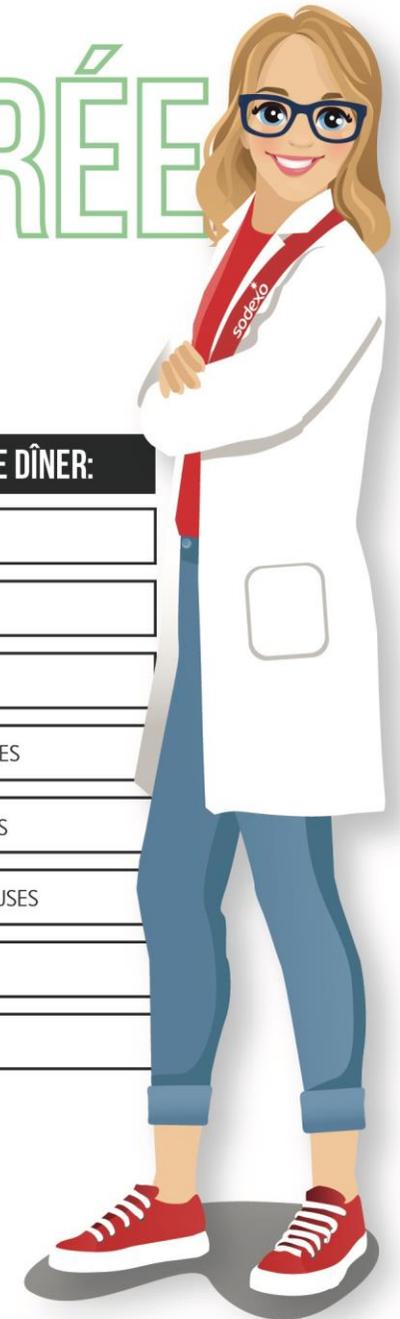
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



Produit bio



Fait frais



Produit de proximité



Produit de saison



Produit frais

**sodexo**

# MENU DE LA SEMAINE

13 - 17 NOVEMBRE (Collège-Lycée)



## LUNDI 13

Buffet de salades biologiques 🌱

Jardinière de légumes 🌱

ou  
Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail

Fideuá au poisson ou  
Falafels à la sauce au yaourt biologique 🌱

Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques 🌱

Yaourt bio local 📍 🌱  
ou

Fruits frais de saison 🌞

## MARDI 14

Buffet de salades biologiques 🌱

Macaronis complets à la Norma gratinés ou  
Choux de Bruxelles sautés

Blanquette de dinde mijotée 📍  
ou  
Galette de carotte

Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌱 🌞

Fromage

ou  
Fruits frais de saison 🌞

## MERCREDI 15

Buffet de salades biologiques 🌱

Brocoli issu de l'agriculture biologique rissolé 🌱 🌞  
ou  
Vichyssoise de poireaux

Œufs sauce aurore 📍  
ou  
Feuilleté au fromage et aux épinards 🍳 🌞

Riz sauté au curry

Fromage ou  
Fruits frais de saison 🌞

## JEUDI 16

Buffet de salades biologiques 🌱

Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa 🌱  
ou  
Soupe de vermicelles à la volaille hachée

Filet de flétan au citron ou  
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 🌞

## VENDREDI 17

Buffet de salades biologiques 🌱

Velouté de légumes 🌞  
ou  
Carottes et patates douces rôties 🌱 🌞

Pilons de poulet rôtis dans leur jus 📍  
ou  
Salade de légumineuses BIO au quinoa 🌱

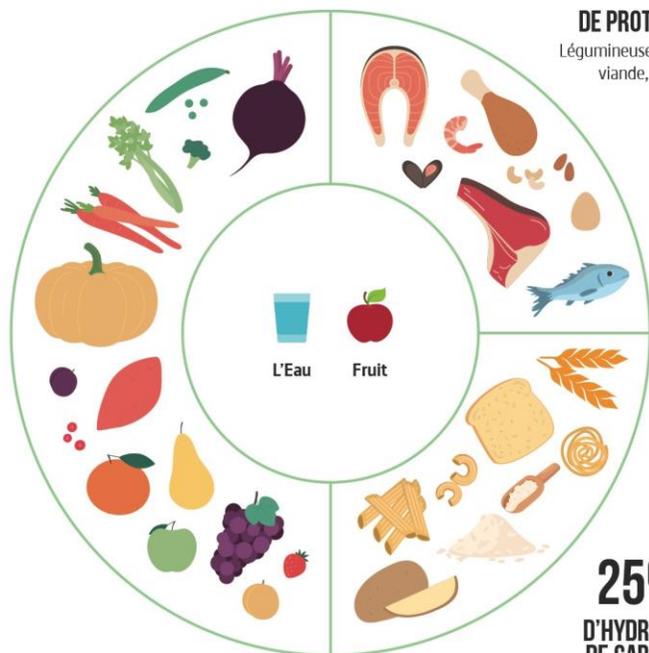
Pâtes sautées

Yaourt bio local 📍 🌱  
ou  
Fruits frais de saison 🌞

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

# DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

**50%**  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



**25%**  
DE PROTÉINES  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

**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

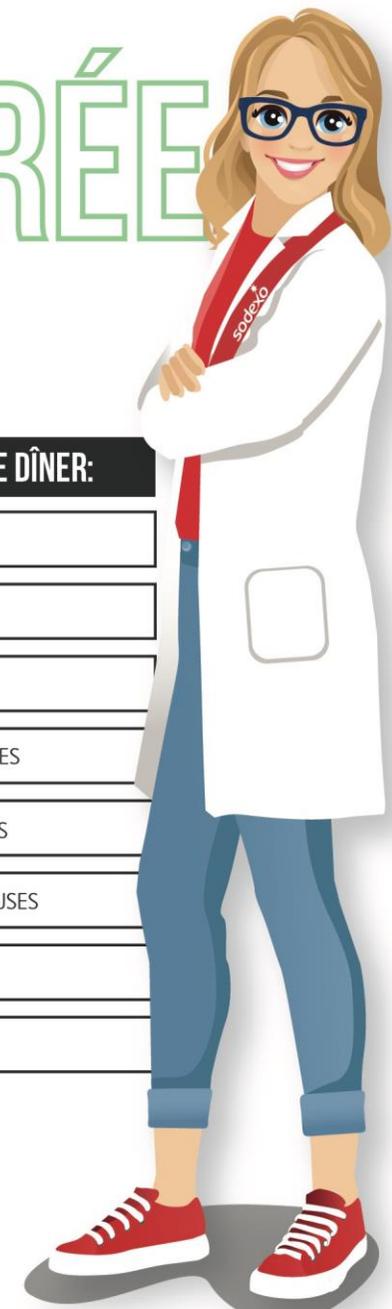
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE



Produit bio



Fait frais



Produit de proximité



Produit de saison



Produit frais

**sodexo**

# MENU DE LA SEMAINE

20 - 24 NOVEMBRE (Collège-Lycée)



## LUNDI 20

Buffet de salades biologiques 

Pâtes coudées à la carbonara aux lardons ou Mijoté de pommes de terre aux légumes de saison  

Suprême de merlu à la galicienne ou Rouleaux de printemps aux légumes

Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés 

Yaourt bio local   ou

Fruits frais de saison 

## MARDI 21

Buffet de salades biologiques 

Bouillon de pot-au-feu ou Salade de tomate au fromage frais et à l'origan

Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO  ou

Couscous aux légumes

Fromage ou

Fruits frais de saison 

## MERCREDI 22

Buffet de salades biologiques 

Salade coleslaw   ou Épinards à la crème

Riz à la bolognaise végétarienne ou Œufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique 

Fromage ou

Fruits frais de saison 

## JEUDI 23

Buffet de salades biologiques 

Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique   ou Jardinière de légumes sautés

Bâtonnets de poulet croustillants maison   ou Wok de nouilles aux œufs et de légumes à la sauce soja

Pommes de terre gratinées 

Gâteau moelleux au citron maison  ou

Fruits frais de saison 

## VENDREDI 24

Buffet de salades biologiques 

Lentilles bio à la jardinière  ou Salade russe

Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes  ou

Boulettes de soja à la sauce tomate traditionnelle

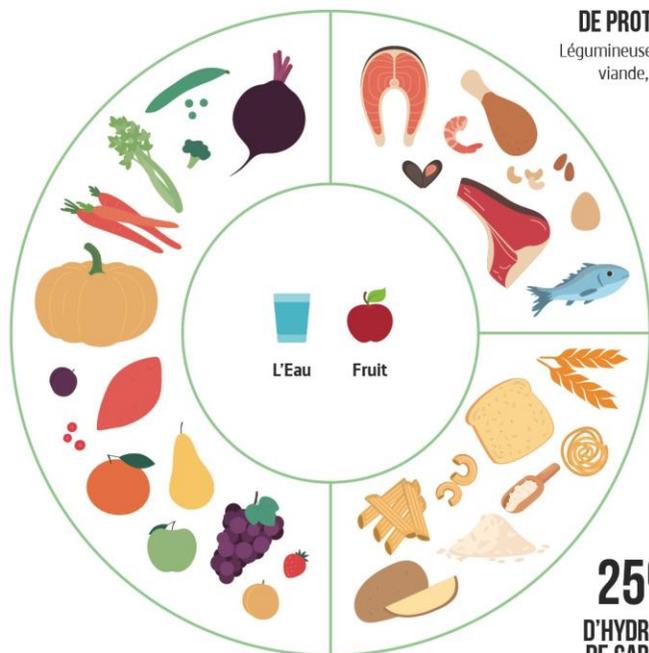
Rondelles d'aubergines rôties 

Yaourt bio local   ou Fruits frais de saison 

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

# DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

**50%**  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



**25%**  
DE PROTÉINES  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

**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



Produit bio



Fait frais



Produit de proximité



Produit de saison

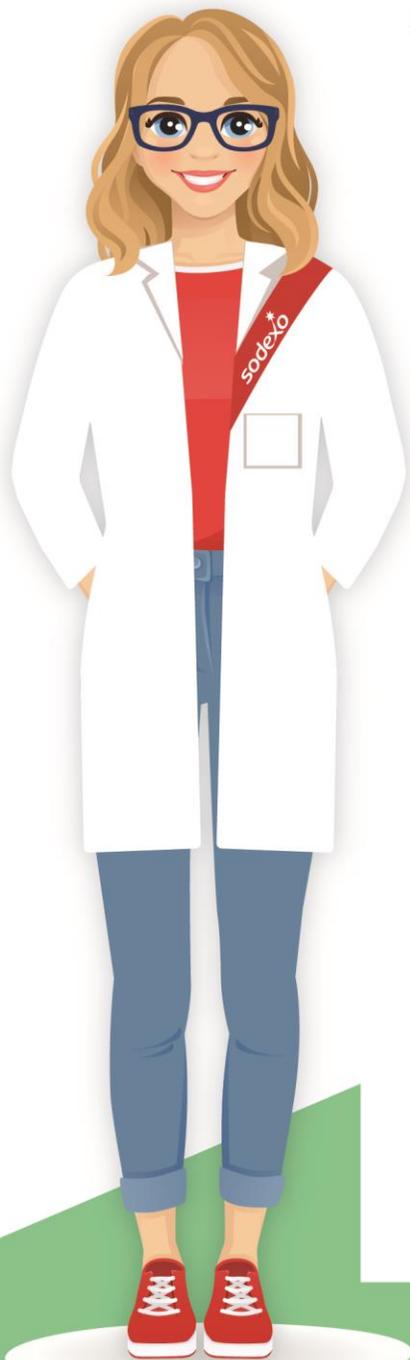


Produit frais

**sodexo**

# MENU DE LA SEMAINE

27 - 01 DÉCEMBRE (Collège-Lycée)



## LUNDI 27

Buffet de salades biologiques   
Riz 3 délices  
ou  
Salade campagnarde   
Ragoût de bœuf de style traditionnel   
ou  
Croquettes d'épinards  
Chou-fleur BIO à l'ajilimójili    
Yaourt bio local    
ou  
Fruits frais de saison 

## MARDI 28

Buffet de salades biologiques   
Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre   
ou  
Salade de laitue, croûtons, pomme et carotte à la sauce au yaourt BIO   
Cabillaud à la provençale  
ou  
Macaronis sauce bolognaise aux lentilles et à la citrouille BIO   
Pâtes sautées  
Fromage  
ou  
Fruits frais de saison 

## MERCREDI 29

Buffet de salades biologiques   
Mijoté de pois chiches BIO aux légumes   
ou  
Légumes grillés au four    
Saucisse à la plancha   
ou  
Merlu à la plancha  
Poêlée de légumes  
Fromage  
ou  
Fruits frais de saison 

## JEUDI 30

### Journée du jeu vidéo

Buffet de salades biologiques   
Crème jaune PIKACHU  
ou  
Tempura de courgette à la sauce soja  
Mini pizzas de Super Mario  
ou  
Steak Salisbury végétal  
Haricots secs issus de l'agriculture biologique   
Banane Pac-Man  
ou  
Fruits frais de saison   

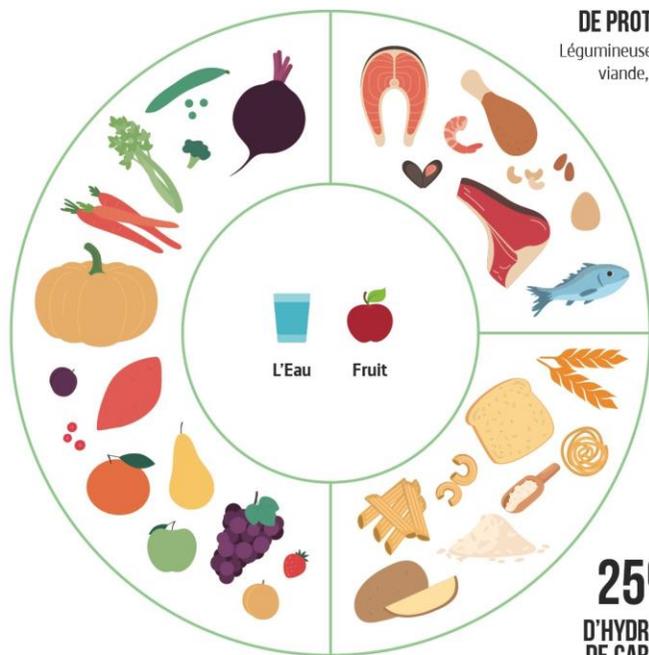

## VENDREDI 01

Buffet de salades biologiques   
Soupe de légumes  
ou  
Citrouille BIO rôtie au romarin   
Filet de poulet au curry    
ou  
Fideuá de seitan  
Couscous complet BIO   
Yaourt bio local    
ou  
Fruits frais de saison   
 

Pour toutes les personnes souffrant d'allergies, d'intolérances alimentaires ou nécessitant un régime alimentaire particulier, un menu adapté à leurs besoins sera proposé.

# DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

**50%**  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



**25%**  
DE PROTÉINES  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

**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



Produit bio



Fait frais



Produit de proximité



Produit de saison



Proproduit frais

**sodexo**