LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONNE



DÉCEMBRE

MENÚ ELEMENTAIRE



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.



















MARDI



VACANCES DE NOËL

MERCREDI



VACANCES DE NOËL

27

JEUDI



VACANCES DE NOËL

28

VENDREDI



VACANCES DE NOËL



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







LUNDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique aux petits légumes Steak haché mixte

100 % sans additifs

Frites maison Salade composée

Yaourt bio local



Fruits frais de saison 🧐

Velouté de courgettes naturelles issues de l'agriculture biologique 🧟

Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron (

> Riz pilaf Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison 🔗 **FERIÉ**

FERIÉ

FERIÉ

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 bio



Produit de saison



Produit frais



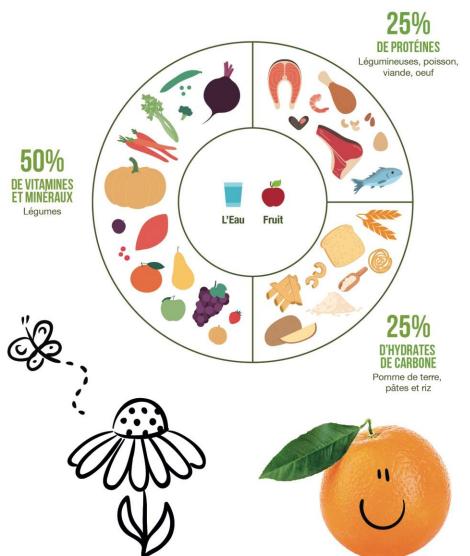








DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ: IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER: LÉGUMES CUISINÉS **CRUDITÉS** LÉGUMES CUISINÉSS **CRUDITÉS** LÉGUMINEUSE VIANDE / POISSON / OEUF POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES VIANDE VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES **POISSON** POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES **OEUF** POMME DE TERRE PÂTES / RIZ PÂTES / RIZ POMME DE TERRE







LUNDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Risotto de champignons

Ragoût de dinde de style traditionnel 🔞

Chou-fleur issu de l'agriculture biologique 🏉

Salade composée

Yaourt bio local



Fruits frais de saison

Velouté de carottes 🥨

Filet de poulet à l'ail et au persil 🔞

Quinoa sauté

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison 😥

Brocoli BIO à la vinaigrette française 🥯

Parmentier de veau 🔞

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison 🔯

Mouliné de légumes avec des haricots verts BIO et du fromage à tartiner onctueux 🥝

Wok de spaghettis complets aux légumes avec une légère touche de soja 👸

Salade composée

Crème dessert maison Fruits frais de saison 🤇

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

Saumon au four

Pommes de terre boulangères

Salade composée

Yaourt bio local



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.





Produit bio



Produit de saison



Produit frais



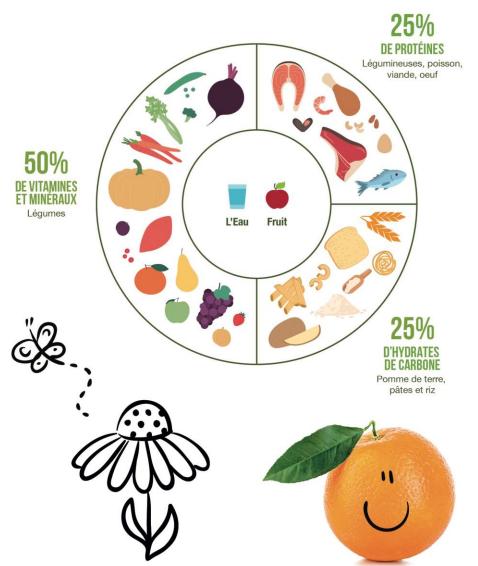




Produit de proximité



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ: IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER: LÉGUMES CUISINÉS **CRUDITÉS** LÉGUMES CUISINÉSS **CRUDITÉS** LÉGUMINEUSE VIANDE / POISSON / OEUF POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES VIANDE VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES **POISSON** POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES **OEUF** POMME DE TERRE PÂTES / RIZ PÂTES / RIZ POMME DE TERRE





MFNI



LUNDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties 🙉 🚜

Fusillis issus de l'agriculture BIO avec sauce bolognaise végétarienne 🥝

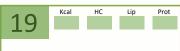
Salade composée

Yaourt bio local



ou

Fruits frais de saison



Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🔅 🧐

Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine 💿

Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique 🙉

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison Poêlée de citrouille BIO à la courgette et à la sauce soja 👸 🧟

Ragoût de veau de style traditionnel (2)

Pommes de terre au four <a>®

Salade composée

Fromage ou Fruits frais de saison



Soupe du « Galets »

Pilons de poulet aux raisins secs et aux pruneaux (0)

Carottes et patates douces rôties

Salade composée

« Tronco de Navidad » Fruits frais de saison 🤃



Riz à la napolitaine

Filet de merlu à la sauce aux pommes

Tomate rôtie à l'origan 😥

Salade composée

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.





Produit bio



Produit de saison



Produit frais



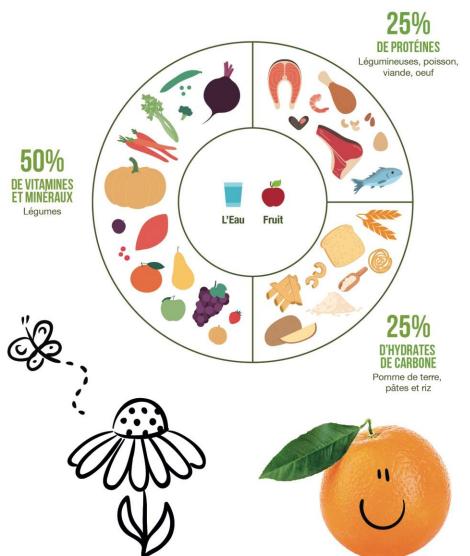




Produit de proximité



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ: IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER: LÉGUMES CUISINÉS **CRUDITÉS** LÉGUMES CUISINÉSS **CRUDITÉS** LÉGUMINEUSE VIANDE / POISSON / OEUF POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES VIANDE VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES **POISSON** POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES **OEUF** POMME DE TERRE PÂTES / RIZ PÂTES / RIZ POMME DE TERRE

