



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

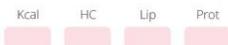
VENDREDI

27



NOVEMBRE

28



NOVEMBRE

29



NOVEMBRE

30



NOVEMBRE

01



- Soupe de légumes 🍷
- Filet de poulet au curry 🍷
- Semoule de blé complet issu de l'agriculture biologique 🌿
- Salade composée
- Fruits frais de saison 🍌

04



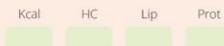
- Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique aux petits légumes 🌿 🍌
- Steak haché mixte 100 % sans additifs 🍷
- Frites maison
- Salade composée
- Yaourt bio local 🌿 🍷

05



- Velouté de courgettes naturelles issues de l'agriculture biologique 🌿 🍌
- Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron 🍷
- Riz pilaf
- Salade composée
- Fruits frais de saison 🍌

06



FERIÉ

07



FERIÉ

08



FERIÉ

11



- Risotto de champignons
- Ragoût de dinde de style traditionnel 🍷
- Chou-fleur issu de l'agriculture biologique 🌿 🍌
- Salade composée
- Yaourt bio local 🌿 🍷

12



- Velouté de carottes 🍌
- Filet de poulet à l'ail et au persil 🍷
- Quinoa sauté
- Salade composée
- Fruits frais de saison 🍌

13



13 DÉCEMBRE

14



- 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 ou 🍌

15



- Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique et jardinière de légumes 🌿 🍌
- Saumon au four
- Pommes de terre boulangères
- Salade composée
- 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

18



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 🌱🍷

MARDI

19



Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes 🌱🍷

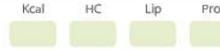
Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine 🍷

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

Fruits frais de saison 🍷

MERCREDI

20



20 DÉCEMBRE

JEUDI

21



Soupe du « Galets » 🌱🍷

Pilons de poulet aux raisins secs et aux pruneaux 🍷

Carottes et patates douces rôties 🍷🌱
Salade composée

« Tronco de Navidad » 🌱🍷

VENDREDI

22



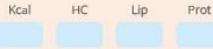
Riz à la napolitaine

Filet de merlu à la sauce aux pommes

Tomate rôtie à l'origan 🌱
Salade composée

Fruits frais de saison 🍷

25

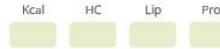


26



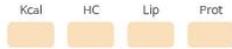
VACANCES DE NOËL

27



VACANCES DE NOËL

28



VACANCES DE NOËL

29



VACANCES DE NOËL

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



DITES **NON** au

GASPILLAGE ALIMENTAIRE

CHAQUE ESPAGNOL JETTE EN MOYENNE

28,21 KG
DE NOURRITURE
À LA POUBELLE
PAR AN

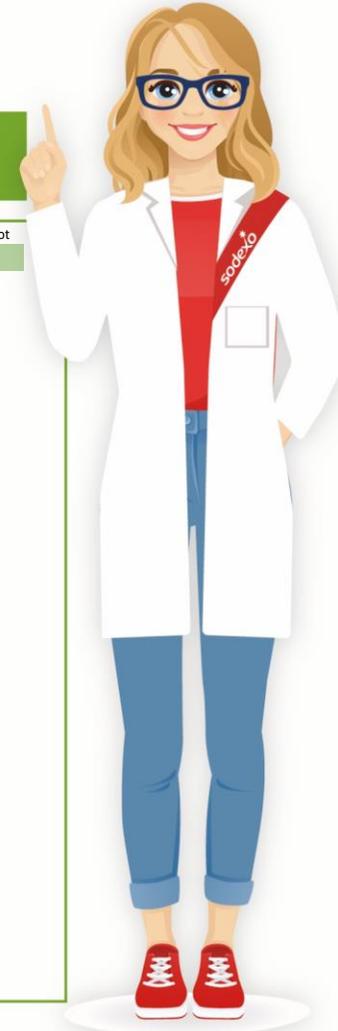


REJOIGNEZ LE MOUVEMENT
#ZERERWASTE !

aprendiendo
A COMER
by sodexo



MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

04

Kcal HC Lip Prot

Mijoté de lentilles issues de l'agriculture biologique aux petits légumes  

Steak haché mixte 100 % sans additifs

Frites maison

Salade composée

Yaourt bio local  

05

Kcal HC Lip Prot

Velouté de courgettes naturelles issues de l'agriculture biologique  

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

Riz pilaf

Salade composée

Fruits frais de saison 

06

Kcal HC Lip Prot

FERIÉ

07

Kcal HC Lip Prot

FERIÉ

08

Kcal HC Lip Prot

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



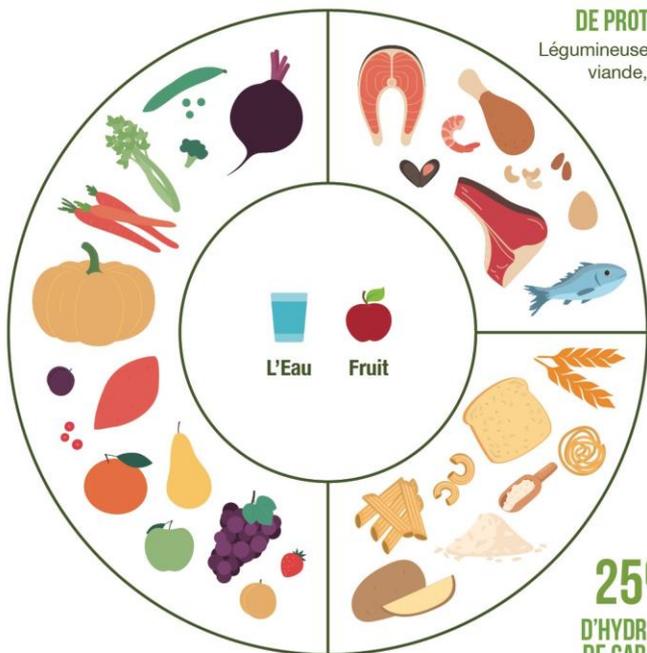
Fait frais



Produit de proximité

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

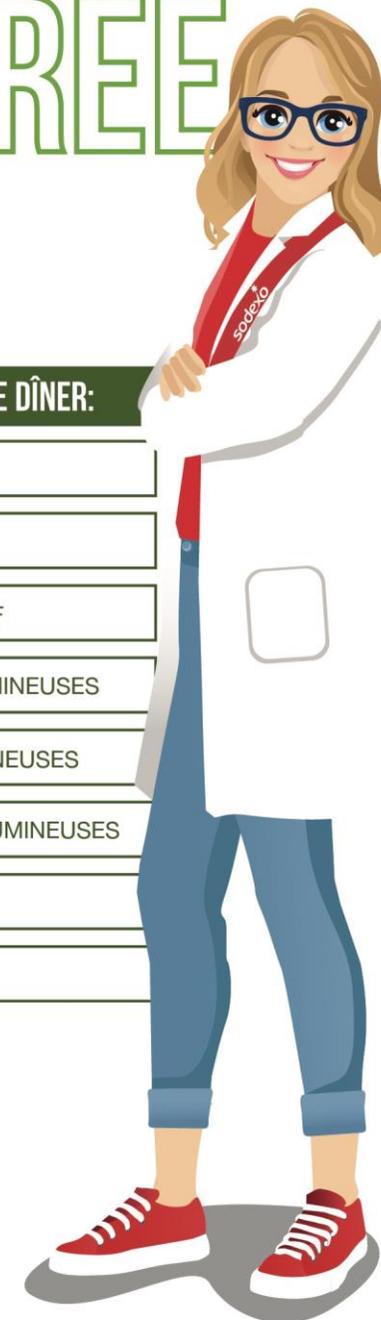
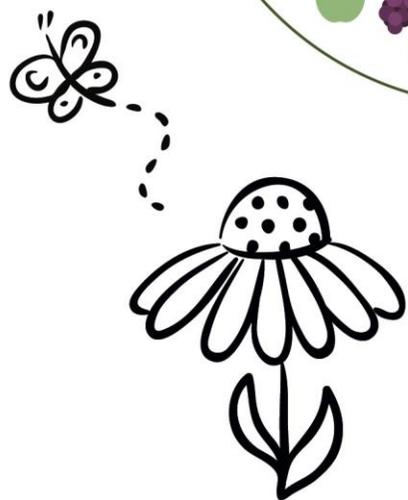
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE





MENU



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

11

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  

12

Kcal HC Lip Prot

Velouté de carottes 

Filet de poulet à l'ail et au persil 

Quinoa sauté

Salade composée

Fruits frais de saison 

13

Kcal HC Lip Prot

14

Kcal HC Lip Prot

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 

15

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

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



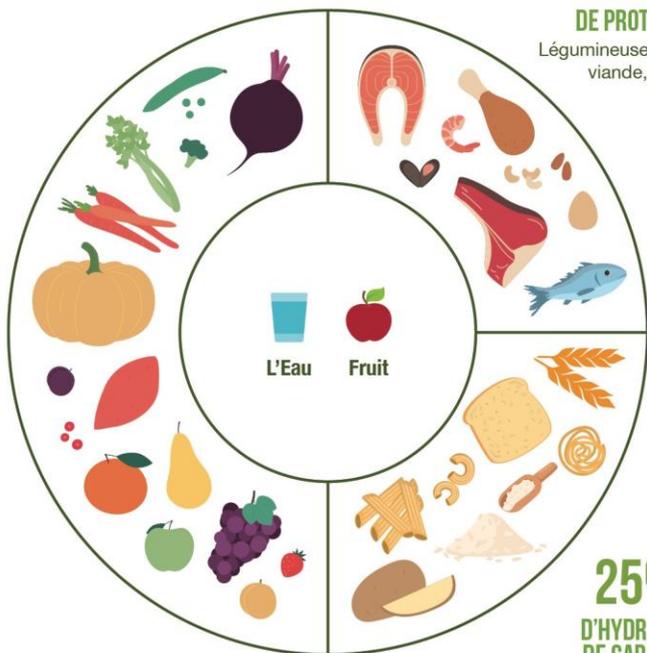
Fait frais



Produit de proximité

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

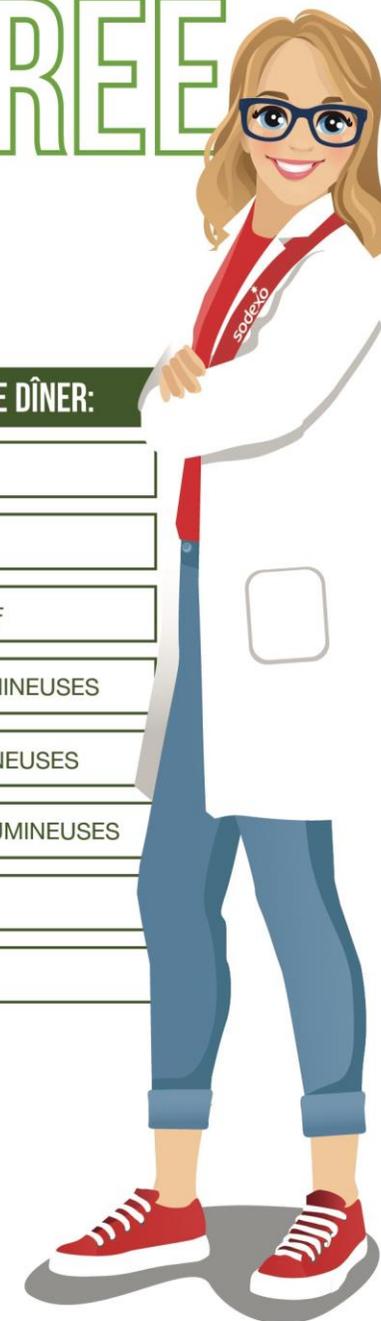
POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE





MENU



LUNDI

18

Kcal	HC	Lip	Prot

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  

MARDI

19

Kcal	HC	Lip	Prot

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

Fruits frais de saison 

MERCREDI

20

Kcal	HC	Lip	Prot

21

Kcal	HC

Soupe du « Galets » 

Pilons de poulet aux raisins secs et aux pruneaux 

Carottes et patates douces rôties  

Salade composée

« Tronco de Navidad » 

VENDREDI

22

Kcal	HC	Lip	Prot

Riz à la napolitaine

Filet de merlu à la sauce aux pommes

Tomate rôtie à l'origan 

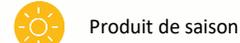
Salade composée

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



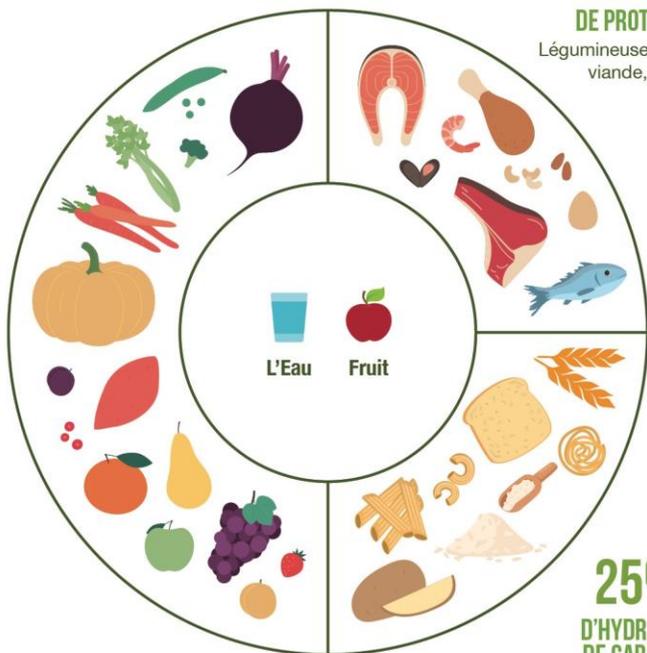
Fait frais



Produit de proximité

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

