LYCÉE FRANÇAIS DE BARCELONNE

NOVEMBRE

MENÚ MUNNER

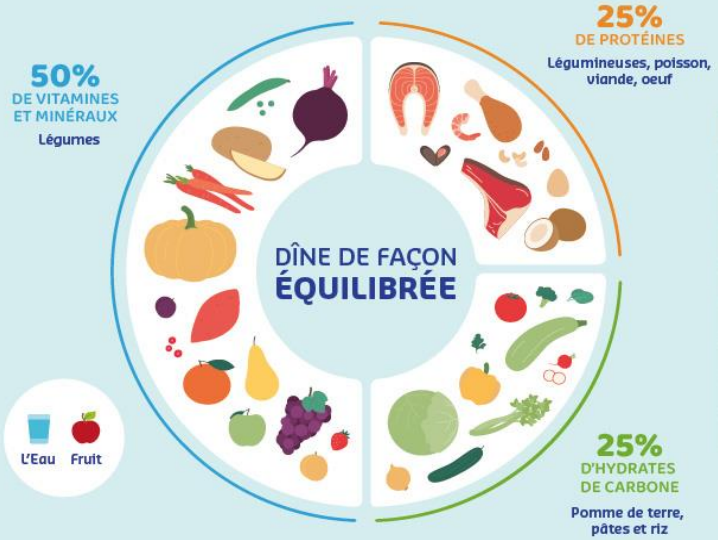
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
6 Kcal HC Lip Prot Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre Riz au tofu biologique et aux légumes du potager Salade composée Yaourt bio local	**7** Kcal HC Lip Prot Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine Couscous complet issu de l'agriculture biologique Salade composée Fruits frais de saison	**8** Kcal HC Lip Prot 08 NOVEMBRE	**9** Kcal HC Lip Prot Velouté de courgette Ragoût de veau de style traditionnel Blé tendre sauté Salade composée Gâteau au chocolat maison	**10** Kcal HC Lip Prot Fusillis gratinés à la mozzarella Filet de merlu à la sauce aux pommes Tomate rôtie à l'origan Salade composée Fruits frais de saison
13 Kcal HC Lip Prot Jardinière de légumes Fideuá au poisson Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques Salade composée Yaourt bio local	**14** Kcal HC Lip Prot Macaronis complets à la Norma gratinés Blanquette de dinde mijotée Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés Salade composée Fruits frais de saison	**15** Kcal HC Lip Prot 15 NOVEMBRE	**16** Kcal HC Lip Prot Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa Filet de flétan au citron Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika Salade composée Riz au lait maison	**17** Kcal HC Lip Prot Velouté de légumes Pilons de poulet rôtis dans leur jus Pâtes sautées Salade composée Fruits frais de saison
20 Kcal HC Lip Prot Pâtes coudées à la carbonara aux lardons Suprême de merlu à la galicienne Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés Salade composée Yaourt bio local	**21** Kcal HC Lip Prot Bouillon de pot-au-feu Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO Salade composée Fruits frais de saison	**22** Kcal HC Lip Prot 22 NOVEMBRE	**23** Kcal HC Lip Prot Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique Bâtonnets de poulet croustillants maison Pommes de terre gratinées Salade composée Gâteau moelleux au citron maison	**24** Kcal HC Lip Prot Lentilles bio à la jardinière Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes Rondelles d'aubergines rôties 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

sodexo

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27 Riz 3 délices Ragoût de bœuf de style traditionnel Chou-fleur BIO à l'ajilimójili Salade composée Yaourt bio local	**28** Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre Cabillaud à la provençale Pâtes sautées Salade composée Fruits frais de saison	**29** 29 NOVEMBRE	**30** Crème jaune PIKACHU Mini pizzas de Super Mario Haricots secs issus de l'agriculture biologique Salade composée Banane Pac-Man Journée du jeu vidéo	**01** Soupe de légumes Filet de poulet au curry Couscous complet BIO Salade composée Fruits frais de saison
04 DÉCEMBRE	**05** DÉCEMBRE	**06** DÉCEMBRE	**07** DÉCEMBRE	**08** DÉCEMBRE

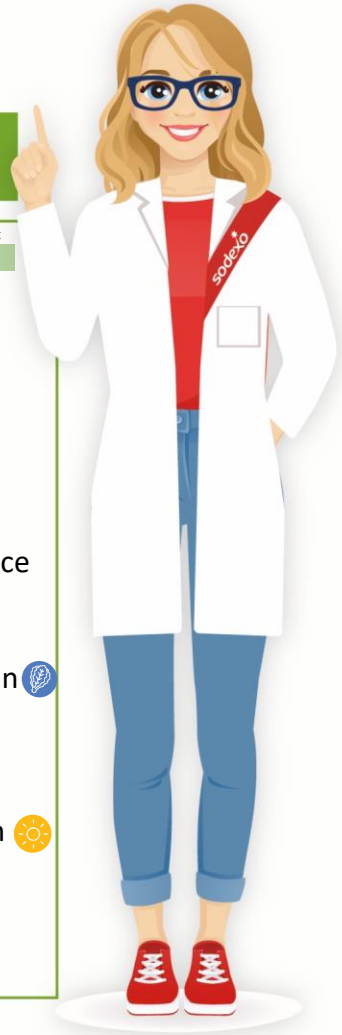


Si tu as déjeuné:	Il est recommandé de dîner:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE/ POISSON/ OEUF
VIANDE	POISSON/ OEUF/ LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE/ OEUF/ LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON/ VIANDE/ LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES/ RIZ
PÂTES/ RIZ	POMME DE TERRE

BIENVENUE à la CANTINE

aprendiendo A COMER

MENU



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
06 Kcal HC Lip Prot	07 Kcal HC Lip Prot	08 Kcal HC Lip Prot	09 Kcal HC Lip Prot	10 Kcal HC Lip Prot
Haricots verts issus de l'agriculture biologique avec des pommes de terre rôties	Mouliné de haricots secs biologiques et de légumes	**08 NOVEMBRE**	Velouté de courgette	Fusillis gratinés à la mozzarella
Riz au tofu biologique et aux légumes du potager	Filet de porc rôti avec une touche de moutarde fine		Ragoût de veau de style traditionnel	Filet de merlu à la sauce aux pommes
Salade composée	Couscous complet issu de l'agriculture biologique		Blé tendre sauté	Tomate rôtie à l'origan
Yaourt bio local	Salade composée		Salade composée	Salade composée
	Fruits frais de saison		Gâteau au chocolat maison	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

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

ecológico

de temporada

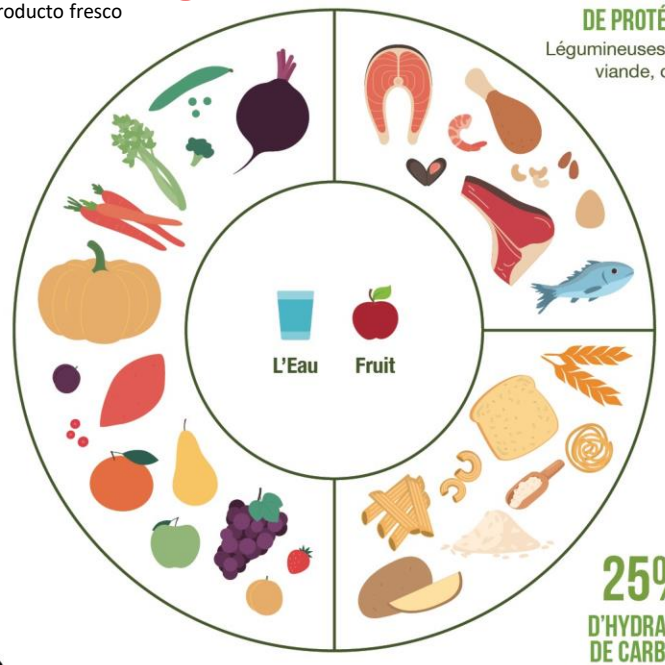
producto fresco

casero

producto de proximidad

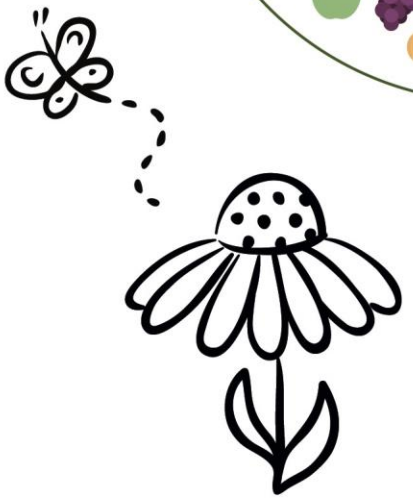
25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

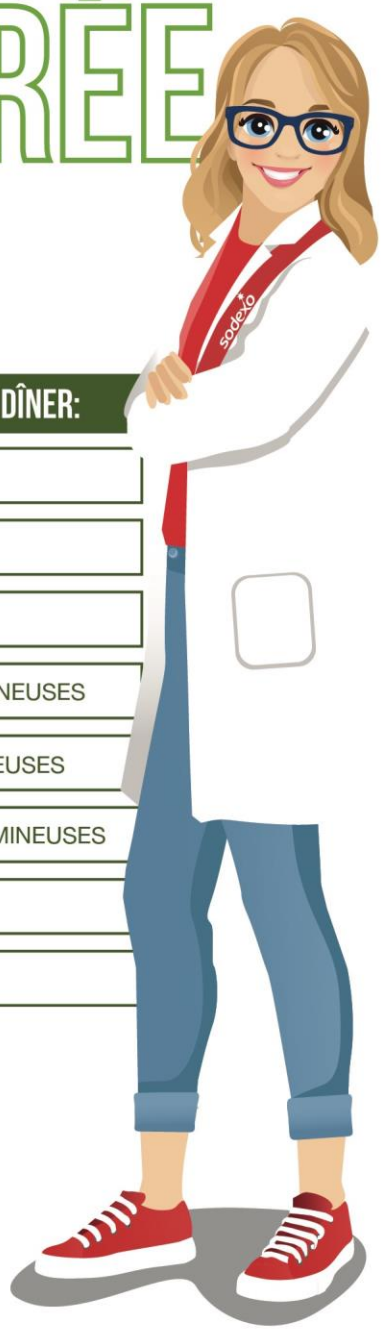
50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes



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 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

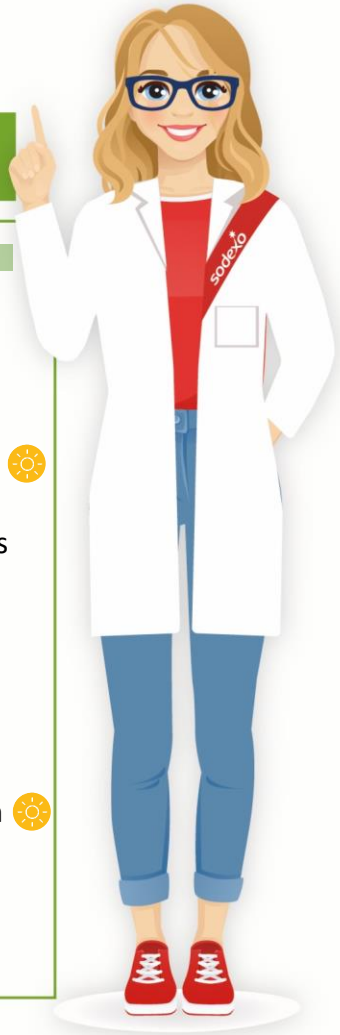




sodexo

Du 13 au 17 NOVEMBRE (MUNNER)

MENU



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13 Kcal HC Lip Prot	14 Kcal HC Lip Prot	15 Kcal HC Lip Prot	16 Kcal HC Lip Prot	17 Kcal HC Lip Prot
Jardinière de légumes	Macaronis complets à la Norma gratinés	**15 NOVEMBRE**	Mijoté de haricots secs issus de l'agriculture biologique au quinoa	Velouté de légumes
Fideuá au poisson	Blanquette de dinde mijotée		Filet de flétan au citron	Pilons de poulet rôtis dans leur jus
Pommes de terre rôties aux plantes aromatiques	Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés		Chou-fleur issu de l'agriculture biologique confit à l'huile de paprika	Pâtes sautées
Salade composée	Salade composée		Salade composée	Salade composée
Yaourt bio local	Fruits frais de saison		Riz au lait maison	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

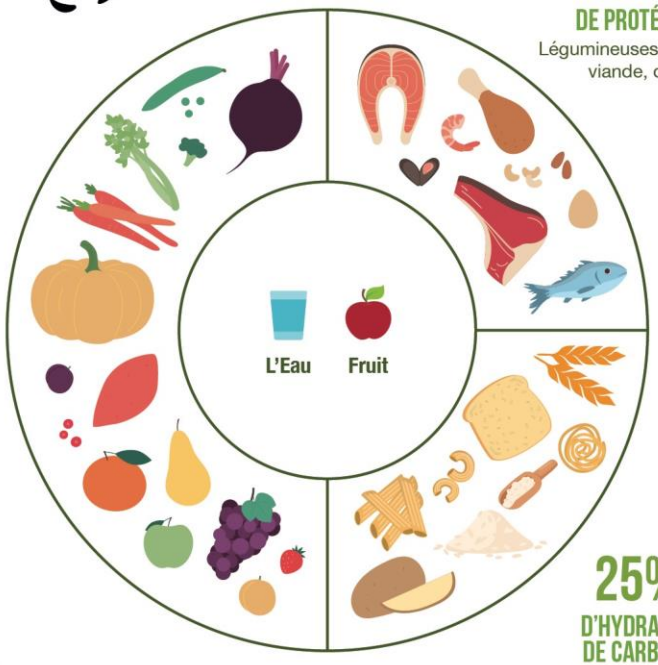
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

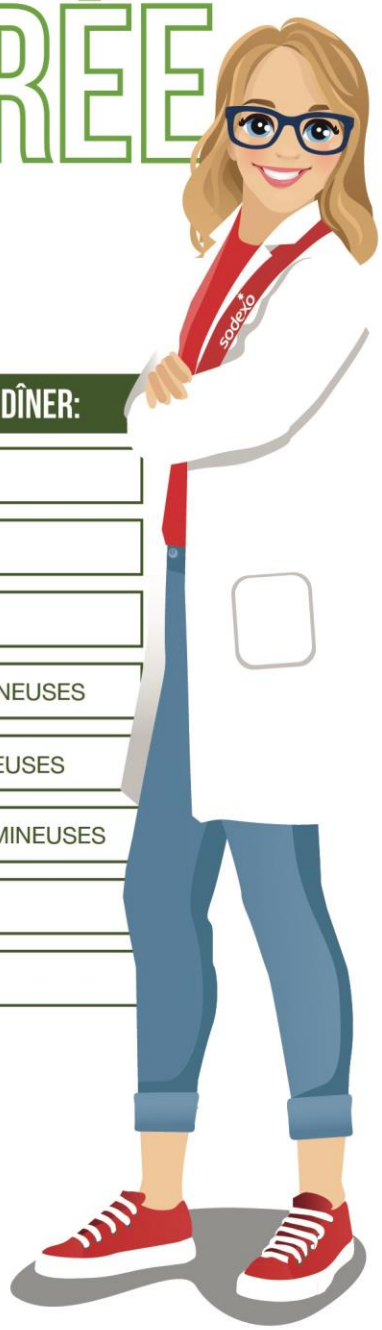


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

25%
D'HYDRATES DE CARBONE
Pomme de terre, pâtes et riz

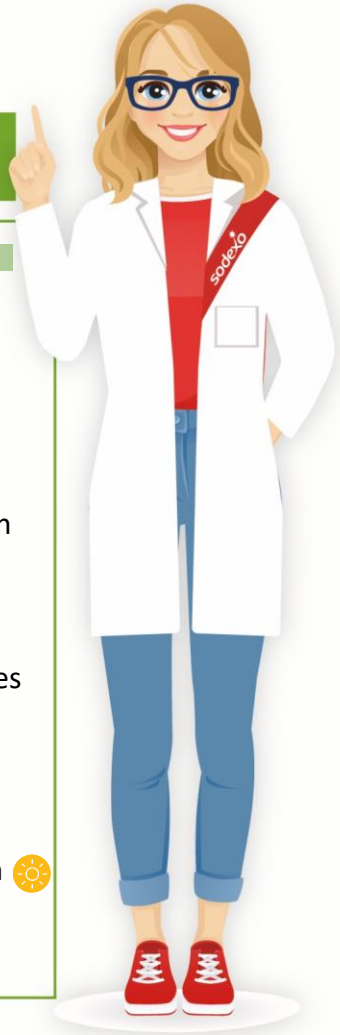
SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE



sodexo

Du 20 au 24 NOVEMBRE (MUNNER)

MENU



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
20 Kcal HC Lip Prot	21 Kcal HC Lip Prot	22 Kcal HC Lip Prot	23 Kcal HC Lip Prot	24 Kcal HC Lip Prot
Pâtes coudées à la carbonara aux lardons	Bouillon de pot-au-feu	**22 NOVEMBRE**	Velouté de légumes avec des haricots verts issus de l'agriculture biologique	Lentilles bio à la jardinière
Suprême de merlu à la galicienne	Carn d'olla (mijoté) aux pois chiches issus de l'agriculture BIO		Bâtonnets de poulet croustillants maison	Boulettes de bœuf en sauce blonde aux légumes
Petits pois issus de l'agriculture BIO sautés	Salade composée		Pommes de terre gratinées	Rondelles d'aubergines rôties
Salade composée	Fruits frais de saison		Salade composée	Salade composée
Yaourt bio local			Gâteau moelleux au citron maison	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

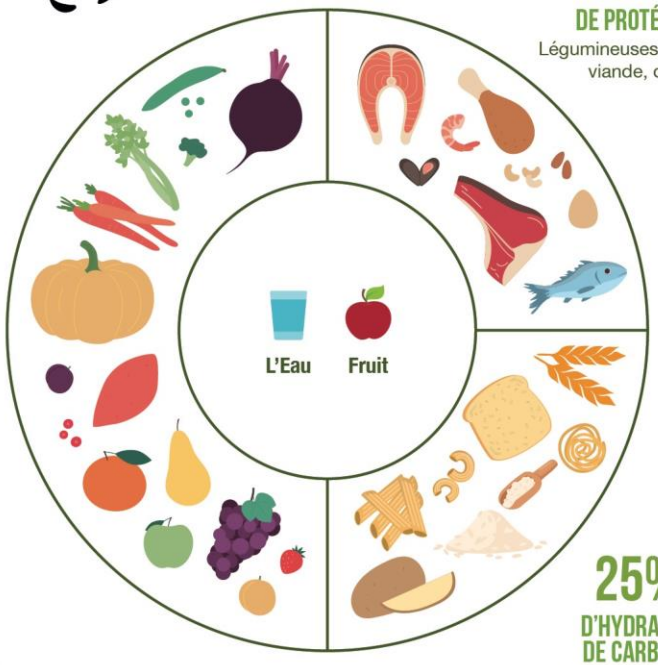
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

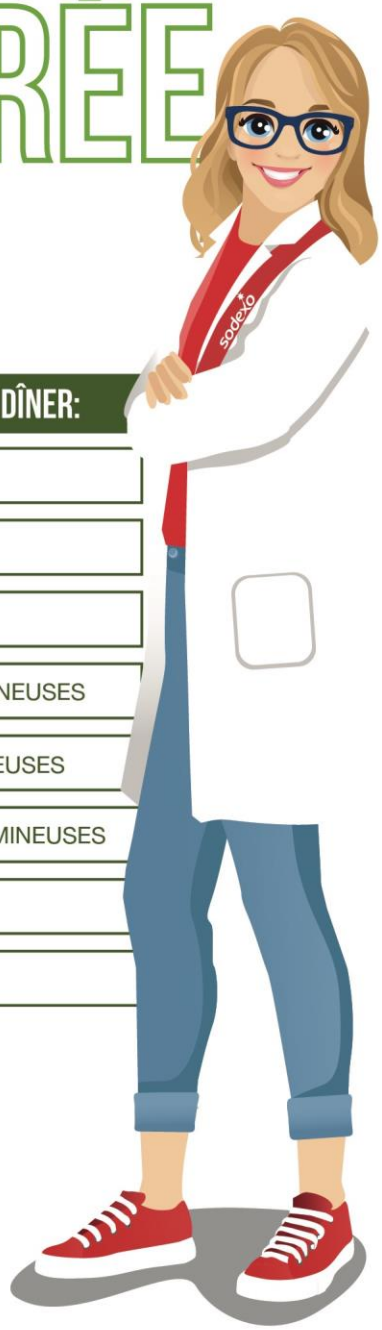


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

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 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



sodexo

Du 27 au 01 DÉCEMBRE (MUNNER)

MENU

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27 Kcal HC Lip Prot	28 Kcal HC Lip Prot	29 Kcal HC Lip Prot	30 Kcal HC Lip Prot	01 Kcal HC Lip Prot
Riz 3 délices	Haricots verts issus de l'agriculture BIO au beurre	**29 NOVEMBRE**	**Journée du jeu vidéo**	Soupe de légumes
Ragoût de bœuf de style traditionnel	Cabillaud à la provençale		Crème jaune PIKACHU	Filet de poulet au curry
Chou-fleur BIO à l'ajilimójili	Pâtes sautées		Mini pizzas de Super Mario	Couscous complet BIO
Salade composée	Salade composée		Haricots secs issus de l'agriculture biologique	Salade composée
Yaourt bio local	Fruits frais de saison		Salade composée	Fruits frais de saison
			Banane Pac-Man	

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

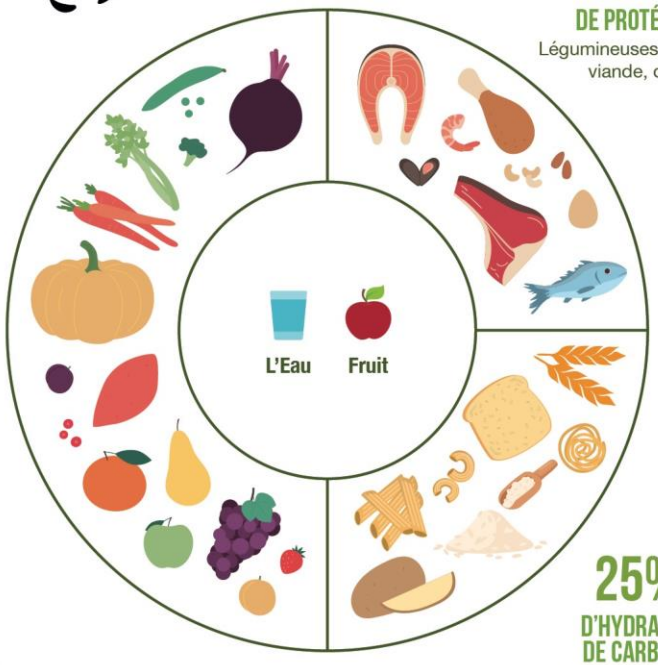
Produit frais

Fait frais

Produit de proximité

sodexo

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

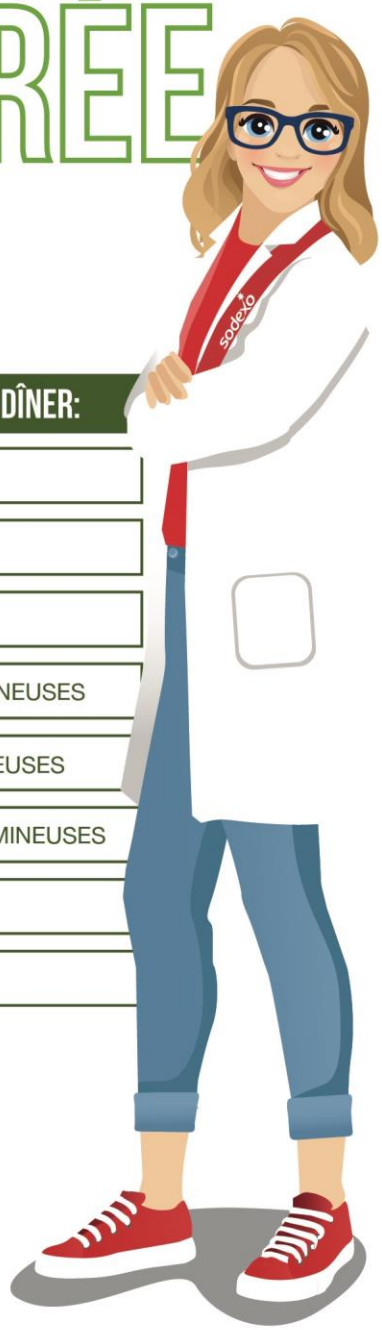


25%
DE PROTÉINES
Légumineuses, poisson, viande, oeuf

50%
DE VITAMINES ET MINÉRAUX
Légumes

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 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



sodexo