

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1

2

01 MAI



Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5

6

7

8

9

Buffet de salades biologiques
Riz blanc à la sauce tomate frite
Spaghettis à la sauce napolitaine
Omelette de courgettes
Croquettes d'épinards
Chou-fleur bio à l'ajilimójili
Yaourt bio local
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Haricots verts poêlés au beurre et ail
Salade de tomate bio au fromage frais
Poulet au curry
Galette de carotte
Semoule de blé complet bio
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Crème vichy
Légumes grillés
Trinxat de la cerdagne
Merlu fariné
Haricots secs issus de l'agriculture biologique
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Brocoli eco sautés à l'ail et oignons
Courgettes en tempura à la sauce thai
Cabillaud à la provençale
Oeufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique
Pommes de terre au four
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Salmorejo à la tomate issue de l'agriculture biologique, garni de jambon et d'œuf
Macédoine de légumes poêlés
Macaronis sauce bolognaise aux lentilles et à la citrouille bio
Saucisse à la plancha
Pâtes sautées
Yaourt bio local
Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

12

13

14

15

16

Buffet de salades biologiques
Chou-fleur bio à l'ail
Soupe de courgette
Steak haché grillé
Steack haché de volaille grillé
Pommes de terre frites
Yaourt bio local
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Macédoine de légumes poêlés
Velouté de potiron eco
Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron
Cannellonis aux épinards
Riz au curry
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Poêlée de petits pois bio au jambon
Gratin de brocoli eco
Omelette de pommes de terre
Pâtes bolognaise végétarienne
Aubergine frite
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Bio lentilles braisées aux légumes
Artichauts poêlés
Pizza aux 4 fromages
Ragoût de boeuf
Tomate rôtie bio
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Macaronis sauce tomate faite maison
Salade de riz avec tomate, olives et maïs issu de l'agriculture biologique
Limande farinée
Oeufs brouillés aux lardons
Champignons et carottes sautées
Yaourt bio local
Fruit 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.

*Menu ELEMENTAIRE



Produit de proximité



Produit bio



Produit de saison



Fait frais



Produit frais



Lundi

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Soupe « de pluie »
Bettes poêlées aux pommes de terre
Saumon au four
Nem végétarien sauce aigre-douce
Poêlé bicolore de petits pois bio et carottes
Yaourt bio local
Fruit de saison

Mardi

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Risotto aux champignons
Semoule complète bio
Escalope de poulet au four
Burger végétal grillé
Chou-fleur bio à l'ajilimójili
Fromage
Fruit de saison

Mercredi

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Poêlée de courge bio, courgettes et soja
Soupe de carotte
Hachis parmentier
Falafels à la sauce au yaourt biologique
Salade de laitue et maïs issu de l'agriculture biologique
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Salade grecque avec tomates bio
Aubergines farcies aux légumes avec tomate bio
Fideua de poissons et légumes du potager
Riz à la sauce tomate et à l'oeuf
Gâteau maison au chocolat
Fruit de saison

Vendredi

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Salade de légumineuses bio au quinoa
Haricots verts eco poêlé
Oeufs brouillés aux jambon et fromage
Échine de porc sauce moutarde
Pommes de terre frites
Yaourt bio local
Fruit de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Macaronis au gratin
Salade de laitue, croûteons, pomme et carotte à la sauce au yaourt bio
Filet de flétan à l'andalouse
Oeuf brouillé
Courge bio rôtie
Yaourt bio local
Fruit de saison

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Bio lentilles braisées aux légumes
Artichauts poêlés
Pilons de poulet rôtis
Poisson frais
Riz au curry
Fromage
Fruit de saison

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Poêlée d'haricots vert bio et pommes de terre
Soupe de courgette
Pâtes bolognaise végétarienne
Fusilli à la sauce bolognaise
Fromage
Fruit de saison

Amérique

Buffet de salades biologiques
Salade coleslaw
Broccoli & cheese cream
New york hot dog
Burger végétal complet
Pommes de terre au four
Smoothie à la banane
Fruit de saison

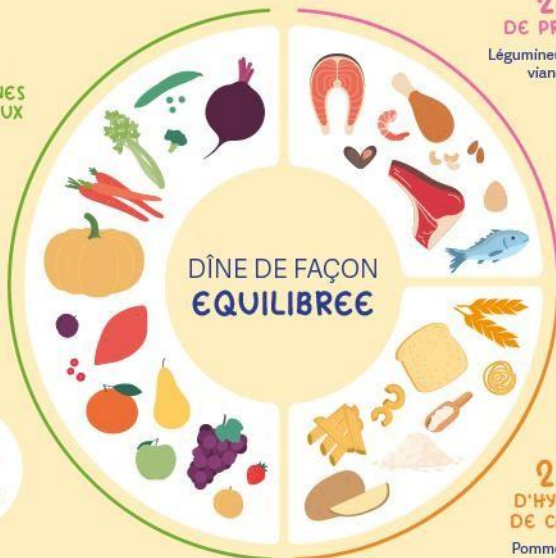


30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Salmorejo à la tomate issue de l'agriculture biologique, garni de jambon et d'oeuf
Houmous de pois chiches bio et crudités
Omelette de pommes de terre
Croquettes aux champignons
Petits pois eco poêlés
Yaourt bio local
Fruit de saison

50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX
Légumes



25%
DE PROTEINES

Légumineuses, poisson,
viande, oeuf

25%
D'HYDRATES
DE CARBONE

Pomme de terre,
pâtes et riz

Si tu as dejeune:	Il est recommande de diner:
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

Nous misons sur

L'INNOVATION GASTRONOMIQUE

En compagnie de notre Chef
Exécutif, Pepe Rodriguez, découvrez
comment Sodexo encourage les élèves
à goûter de nouveaux aliments avec
des recettes savoureuses et des
techniques innovantes :



L'Eau Fruit