

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

1

2

01 MAI



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

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'œuf
 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

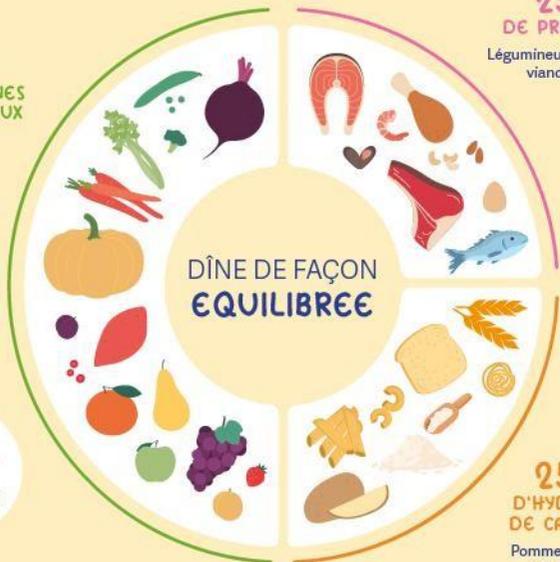
Buffet de salades biologiques 🌱🌿
 Salade coleslaw 🍷
 Broccoli & cheese cream 🍷
 New york hot dog
 Burguer végétal complet
 Pommes de terre au four
 Smoothie à la banane
 Fruit de saison 🍌

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿
 Salmorejo à la tomate issue de l'agriculture biologique, garni de jambon et d'œuf 🍷
 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, œuf

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