

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

27 JANVIER

28 JANVIER

29 JANVIER

30 JANVIER

31 JANVIER



3

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

4

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

5

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Poêlée de courge bio, courgettes et soja
- Soupe de carotte
- Hachis parmentier végétarien
- Falafels à la sauce au yaourt biologique
- Salade verte et olives
- Fromage
- Fruit de saison

6

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Velouté des haricots verts eco
- Aubergines farcies aux légumes
- Fideua de poissons et légumes du potager
- Riz à la sauce tomate et à l'oeuf
- Fruit de saison
- Gâteau maison au chocolat

7

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Ragoût des pois chiches écologiques aux carottes
- Salade grecque
- Oeufs brouillés aux jambon et fromage
- Échine de porc sauce moutarde
- Pommes de terre frites
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

10

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Macaronis au gratin
- Macédoine de légumes poêlés
- Merlu au four avec du citron
- Galette de carotte
- Courge bio rôtie
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

11

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Soupe de courgette
- Houmous de pois chiches bio et crudités
- Pilons de poulet rôtis
- Oeuf brouillé
- Pommes duchesses
- Fromage
- Fruit de saison

12

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Brocoli bio en vinaigrette
- Soupe de tomate
- Croquettes au jambon
- Tourmedos de bœuf rôti
- Riz au curry
- Fromage
- Fruit de saison

13

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Poêlée d'haricots vert bio et pommes de terre
- Artichauts poêlés
- Pâtes bolognaise végétarienne
- Fusilli à la sauce bolognaise
- Fruit de saison

14

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Bio lentilles braisées aux légumes
- Riz cantonnais
- Omelette de courgettes
- Poisson frais
- Tomate rôtie
- 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

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿
 Macaronis complets à la norma gratinés 🌱🌿
 Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail 🌱🌿
 Filet de flétan à l'andalouse 🌱🌿
 Falafels à la sauce au yaourt biologique 🌱🌿
 Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌱🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿
 Fruit de saison 🌱🌿

BRÉSIL

Buffet de salades biologiques 🌱🌿
 Baião de dois 🌱🌿
 Samba aux légumes 🌱🌿
 Fricassé de poulet à la brésilienne 🌱🌿
 Mandi'o chyriry 🌱🌿
 Salade de fruits 🌱🌿
 Fruit de saison 🌱🌿



19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿
 Velouté de potiron eco 🌱🌿
 Chou-fleur bio à l'ail 🌱🌿
 Saucisses de porc au four 🌱🌿
 Oeufs dur à la sauce tomate frite 🌱🌿
 Pommes de terre frites 🌱🌿
 Fromage 🌱🌿
 Fruit de saison 🌱🌿

20

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

21

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

24

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

25

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

26

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

27

Kcal HC Lip Prot

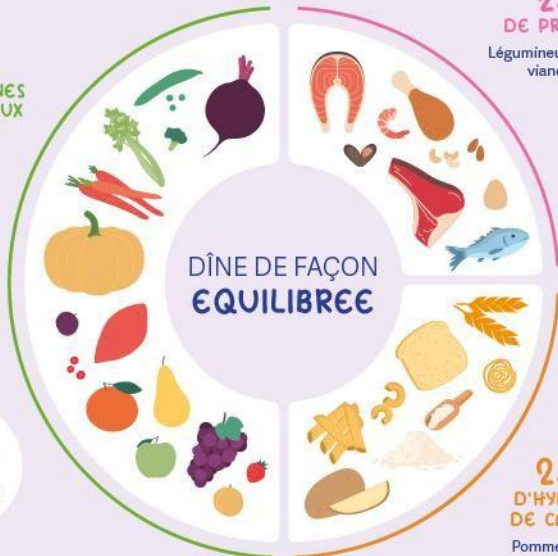
SANS SERVICE
SALLE À MANGER

28

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

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

Contribuons tous
ensemble à réduire le
GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

Suivez les conseils de notre
Chef Exécutif Pepe Rodríguez
pour apprendre à le réduire en
adoptant de petits gestes au
quotidien.

