

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

27 JANVIER

28 JANVIER

29 JANVIER

30 JANVIER

31 JANVIER



3

Soupe « de pluie »
Saumon au four
Poêlé bicolor de petits pois bio et carottes
Crudité eco
Fruit de saison

4

Risotto aux champignons
Escalope de poulet au four
Chou-fleur bio à l'ajilimójili
Crudité eco
Yaourt bio local

5

05 FÉVRIER

6

Velouté des haricots verts eco
Fideua de poissons et légumes du potager
Crudité eco
Gâteau maison au chocolat
Fruit de saison

7

Ragoût des pois chiches écologiques aux carottes
Oeufs brouillés aux jambon et fromage
Pommes de terre frites
Crudité eco
Fruit de saison

10

Macarons au gratin
Merlu au four avec du citron
Courge bio rôtie
Crudité eco
Fruit de saison

11

Soupe de courgette
Pilons de poulet rôtis
Pommes duchesses
Crudité eco
Yaourt bio local

12

12 FÉVRIER

13

Poêlée d'haricots vert bio et pommes de terre
Pâtes bolognaise végétarienne
Crudité eco
Fruit de saison

14

Bio lentilles braisées aux légumes
Omelette de courgettes
Tomate rôtie
Crudité eco
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.



Produit de proximité



Produit bio



Produit de saison



Fait frais



Produit frais



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

17

Kcal HC Lip Prot

Macaronis complets à la norma gratinés
Filet de flétan à l'andalouse
Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés
Crudité eco
Fruit de saison

BRÉSIL

Baião de dois
Fricassé de poulet à la brésilienne
Crudité eco
Salade de fruits



19

Kcal HC Lip Prot

19 FÉVRIER

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

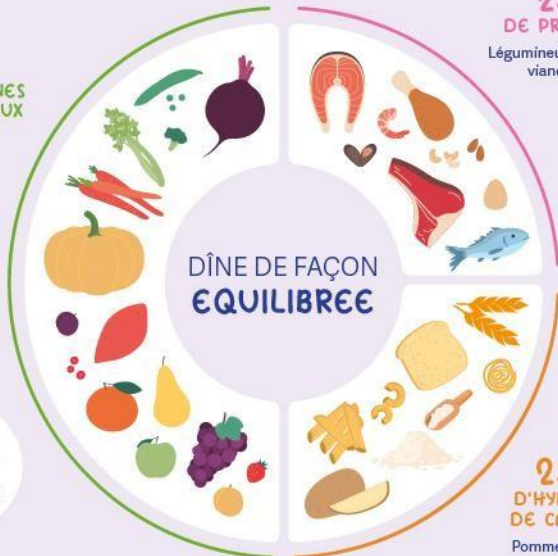
SANS SERVICE
SALLE À MANGER

28

Kcal HC Lip Prot

SANS SERVICE
SALLE À MANGER

50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX
Légumes



DÎNE DE FAÇON
EQUILIBRÉE

25%
DE PROTEINES
Légumineuses, poisson,
viande, oeuf

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

Si tu as dejeuner:	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.





GOÛTERS

(Maternelle - TPS)



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Yogur

Plátano

Plátano

Yogur

Pan integral

Queso





GOÛTERS

(Maternelle - GS, MS, PS)



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Yogur

Fruta fresca de
temporada

Fruta fresca de
temporada

Yogur

Pan integral

Queso

La fruta fresca se variará mínimo cada 15 días.

En caso de que la fruta esté demasiado dura se sustituirá por compota de manzana o de pera sin azúcares añadidos.

