

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

24 FÉVRIER

25 FÉVRIER

26 FÉVRIER

27 FÉVRIER

28 FÉVRIER



3

4

5

6

7

Buffet de salades biologiques
Nouilles à la carbonara
Pommes de terre braisées aux légumes
Suprême de merlu à la galicienne
Nem végétarien sauce aigre-douce
Petits pois issus de l'agriculture bio sautés au beurre
Yaourt bio local
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Riz blanc à la sauce tomate frite
Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis
Oeuf brouillé aux champignons
Filet de porc au four
Aubergine au four
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Crème alicia aux haricots verts issus de l'agriculture biologique
Salade de tomate au fromage frais
Boulettes de soja sauce tomate
Boulettes de boeuf en sauce
Semoule de blé complet bio
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Bio lentilles braisées aux légumes
Salade russe
Cordon bleu de dinde
Wok de nouille de soja, oeuf, légumes
Courgette au four
Gâteau au citron
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Bouillon de pot-au-feu
Potiron eco au four parfumé au thym
Carn d'olla avec des pois chiches bio
Beignet de calamar à la mode andalouse
Brocoli eco cuit à la vapeur
Yaourt bio local
Fruit de saison

10

11

12

13

14

Buffet de salades biologiques
Riz cantonnais
Spaghettis au fromage et basilic
Omelette de courgettes
Croquettes d'épinards
Chou-fleur bio à l'ajillmójili
Yaourt bio local
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Haricots verts poêlés au beurre et ail
Salade de laitue, croûteons, pomme et carotte à la sauce au yaourt bio
Poulet au curry
Galette de carotte
Semoule de blé complet bio
Fromage
Fruit de saison

Buffet de salades biologiques
Soupe de tomate
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
Crème vichy
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

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

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Haricots verts eco poêlé
 Soupe de courgette
 Steak haché grillé
 Steak haché de volaille grillé
 Pommes de terre frites
 Yaourt bio local
 Fruit de saison

Mardi

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Velouté de potiron eco
 Chou-fleur bio à l'ail
 Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron
 Cannellonis aux épinards
 Riz au curry
 Fromage
 Fruit de saison

Mercredi

19

Kcal HC Lip Prot

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

Jeudi

20

Kcal HC Lip Prot

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

Vendredi

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Macaronis sauce tomate faite maison
 Macédoine de légumes poêlés
 Limande farinée
 Oeufs brouillés aux lardons
 Champignons et carottes sautées
 Yaourt bio local
 Fruit de saison

24

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

25

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

26

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 verte et olives
 Fromage
 Fruit de saison

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Ragoût d'haricots blanc écologiques aux légumes
 Salade grecque
 Oeufs brouillés aux jambon et fromage
 Échine de porc sauce moutarde
 Pommes de terre frites
 Fruit de saison

28

Kcal HC Lip Prot

CARAÏBES

Buffet de salades biologiques
 Velouté de maïs caribéen
 Salade d'ananas
 Riz au poulet à la cubaine et petits pois bio
 Riz congri
 Yaourt au noix de coco
 Fruit de saison



50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX
Légumes

25%
DE PROTEINES
Légumineuses, poisson,
viande, oeuf

DÎNE DE FAÇON
EQUILIBREE

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

Quel rôle joue
l'alimentation dans
**LA RÉUSSITE
SCOLAIRE** ?



Scannez le QR et
decouvrez-le avec
notre Chef Executif
Pepe Rodríguez



L'Eau Fruit