

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

30 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

7

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  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

14

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

1

Buffet de salades biologiques  
Velouté des haricots verts eco  
Salade de tomate au fromage frais  
Boulettes de soja sauce tomate  
Boulettes de boeuf en sauce  
Pommes de terre frites  
Fromage  
Fruit de saison

8

Buffet de salades biologiques  
Riz cantonnais  
Spaghuetitis au fromage et basilic  
Omelette de courgettes  
Croquettes d'épinards  
Chou-fleur bio à l'ajilimójili  
Fromage  
Fruit de saison

15

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

2

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

9

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

16

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

3

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

10

Buffet de salades biologiques  
Brocoli eco sautés à l'ail et oignons  
Courgettes en tempura à la sauce thai  
Cabillaud à la provençale  
Macaronis sauce bolognaise aux lentilles et à la citrouille bio  
Pâtes sautées  
Riz au lait maison  
Fruit de saison

17

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

4

Buffet de salades biologiques  
Riz blanc à la sauce tomate frite  
Semoule complète bio  
Oeufs brouillés aux lardons  
Filet de porc au four  
Aubergine au four  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

11

Buffet de salades biologiques  
Salmorejo  
Macédoine de légumes poêlés  
Saucisse à la plancha  
Oeufs brouillés au tofu issu de l'agriculture biologique  
Pommes de terre frites  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

18

Buffet de salades biologiques  
Macaronis sauce tomate faite maison  
Macédoine de légumes poêlés  
Limande farinée  
Oeufs brouillés aux jambon et fromage  
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.



Produit de proximité



Produit bio



Produit de saison



Fait frais



Produit frais

\*Menu **ELEMENTAIRE**

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

21

Kcal HC Lip Prot

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

MEXIQUE

Buffet de salades biologiques 🌱🌞  
 Nachos, pico de gallo et guacamole  
 Salade de tomates et maïs 🌞🌱  
 Chili con carne 📍  
 Fajitas au poulet 📍  
 Riz blanc  
 Profiteroles  
 Fruit de saison 🌞



23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌞  
 Poêlée de courge bio, courgettes et soja 🌞🌱  
 Soupe de carotte  
 Hachis parmentier végétarien 🍷  
 Falafel sauce yaourt bio 🌱  
 Salade verte et olives 🌱  
 Fromage  
 Fruit de saison 🌞

24

Kcal HC Lip Prot

24 OCTOBRE

25

Kcal HC Lip Prot

25 OCTOBRE

28

Kcal HC Lip Prot

28 OCTOBRE

29

Kcal HC Lip Prot

29 OCTOBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTOBRE

31

Kcal HC Lip Prot

31 OCTOBRE

01

Kcal HC Lip Prot

01 OCTOBRE

50%  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



25%  
DE PROTÉINES  
Légumineuses, poisson,  
viande, oeuf

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

Si tu as déjeuné:	Il est recommandé de dîner:
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

Saviez-vous que... ?

En 2022, en Espagne, chaque habitant a gaspillé chez lui 25 kg de nourriture propre à la consommation.

La lutte contre le GASPILLAGE ALIMENTAIRE est l'affaire de tous !

MARATÓN  
CONTRA EL  
DESPERDICIO  
ALIMENTARIO

AECOC & sodexo



aprendiendo  
A COMER  
by sodexo