

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 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

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