

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

30 DÉCEMBRE

Kcal HC Lip Prot

31 DÉCEMBRE

1

Kcal HC Lip Prot



2

Kcal HC Lip Prot

02 JANVIER

3

Kcal HC Lip Prot

03 JANVIER



6

Kcal HC Lip Prot

7

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Brocoli eco sautés à l'ail et oignons
 Vichysoise
 Saucisses de porc au four
 Omelette
 Pommes de terre frites
 Roscón de Reyes
 Fruit de saison

8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Velouté de potiron eco
 Chou-fleur bio à l'ail
 Riz à la sauce tomate et à l'oeuf
 Ragoût de poulet
 Riz pilaf garnison
 Fromage
 Fruit de saison

9

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
 Galette de carotte
 Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés
 Fromage
 Fruit de saison

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Soupe de vermicelles
 Carottes et patates douces au four
 Escalope de poulet rôtie au citron
 Falafels à la sauce au yaourt biologique
 Ratatouille
 Yaourt bio local
 Fruit de saison

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
 Nouilles à la carbonara
 Pommes de terre braisées aux légumes
 Suprême de merlu à la galicienne
 Oeufs dur à la sauce tomate frite
 Petits pois issus de l'agriculture bio sautés au beurre
 Yaourt bio local
 Fruit de saison

14

Kcal HC Lip Prot

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

15

Kcal HC Lip Prot

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

16

Kcal HC Lip Prot

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
 Fruit de saison

17

Kcal HC Lip Prot

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

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

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Semoule complète bio
Salade de pois chiches écologique et vinaigrette aux légumes
Omelette de courgettes
Croquettes d'épinards
Chou-fleur bio à l'ajilimójili
Yaourt bio local
Fruit de saison

21

CHINE



Buffet de salades biologiques
Riz cantonnais
Nouilles sautées aux crevettes
Poulet au citron
Nem végétarien
Salade chinoise avec laitue, carotte, york et soja
Gelatine
Fruit de saison



22

Kcal HC Lip Prot

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

23

Kcal HC Lip Prot

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
Fruit de saison

24

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

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

28

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

29

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

30

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

31

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

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

Comment faire
participer les plus
petits en cuisine ?

Tous les conseils de notre
Chef Exécutif Pepe Rodríguez !



L'Eau Fruit