

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

30 DÉCEMBRE

31 DÉCEMBRE

02 JANVIER

03 JANVIER



08 JANVIER

15 JANVIER

Brocoli eco sautés à l'ail et oignons 🌱☀️  
Omelette  
Pommes de terre frites  
Crudité eco 🌱🌊  
Roscón de Reyes

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 ☀️

Soupe de vermicelles  
Escalope de poulet rôtie au citron 📍  
Ratatouille ☀️  
Crudité eco 🌱🌊  
Fruit de saison ☀️

Nouilles à la carbonara 📍  
Suprême de merlu à la galicienne  
Petits pois issus de l'agriculture bio sautés au beurre 🌱  
Crudité eco 🌱🌊  
Fruit de saison ☀️

Riz blanc à la sauce tomate frite  
Oeuf brouillé aux champignons 🍷  
Aubergine au four 🌊  
Crudité eco 🌱🌊  
Yaourt bio local 📍🌱

Bio lentilles braisées aux légumes 🌱  
Cordon bleu de dinde 📍  
Courgette au four 🌊  
Crudité eco 🌱🌊  
Fruit de saison ☀️

Bouillon de pot-au-feu  
Carn d'olla avec des pois chiches bio 🌱📍🍷  
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

20

Kcal HC Lip Prot

- Semoule complète bio
- Omelette de courgettes
- Chou-fleur bio à l'ajilimójili
- Crudité eco
- Fruit de saison

21

CHINE



- Riz cantonnais
- Poulet au citron
- Salade chinoise avec laitue, carotte, york et soja
- Crudité eco
- Yaourt bio local



22

Kcal HC Lip Prot

22 JANVIER

23

Kcal HC Lip Prot

- Brocoli eco sautés à l'ail et oignons
- Cabillaud à la provençale
- Pâtes sautées
- Crudité eco
- Fruit de saison

24

Kcal HC Lip Prot

- Soupe de tomate
- Saucisse à la plancha
- Pommes de terre au four
- Crudité eco
- Fruit de saison

27

Kcal HC Lip Prot

- Haricots verts eco poêlé
- Steak haché grillé
- Pommes de terre frites
- Crudité eco
- Fruit de saison

28

Kcal HC Lip Prot

- Velouté de potiron eco
- Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron
- Riz au curry
- Crudité eco
- Yaourt bio local

29

Kcal HC Lip Prot

29 JANVIER

30

Kcal HC Lip Prot

- Bio lentilles braisées aux légumes
- Pizza aux 4 fromages
- Tomate rôtie
- Crudité eco
- Fruit de saison

31

Kcal HC Lip Prot

- Macaronis sauce tomate faite maison
- Limande farinée
- Champignons et carottes sautées
- Crudité eco
- Fruit de saison

50% DE VITAMINES ET MINÉRAUX  
Légumes



25% DE PROTEINES  
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                  |

Comment faire participer les plus petits en cuisine ?

Tous les conseils de notre Chef Exécutif Pepe Rodríguez !



L'Eau Fruit