

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Haricots verts eco poêlé  
Soupe de courgette  
Pilons de poulet marinés au miel, au romarin et au citron  
Oeufs brouillés aux jambon et fromage  
Riz au curry  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Macaronis sauce tomate faite maison  
Macédoine de légumes poêlés  
Limande farinée  
Cannellonis aux épinards  
Champignons et carottes sautées  
Fromage  
Fruit de saison

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Velouté de potiron eco  
Chou-fleur bio à l'ail  
Steak haché grillé  
Steak haché de volaille grillé  
Pommes de terre frites  
Fromage  
Fruit de saison

5

Kcal HC Lip Prot

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

6

Kcal HC Lip Prot

06 DÉCEMBRE



9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Soupe « de pluie »  
Bettes poêlées aux pommes de terre  
Merlu au four avec du citron  
Salade de légumineuses bio au quinoa  
Courge bio rôtie  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

10

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'ajillimjili  
Fromage  
Fruit de saison

11

Kcal HC Lip Prot

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

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Velouté des haricots verts eco  
Aubergines farcies aux légumes  
Fideua de poissons et légumes du potager  
Riz à la sauce tomate et à l'oeuf  
Fruit de saison

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Ragoût des pois chiches écologiques aux carottes  
Macédoine de légumes poêlés  
Oeuf brouillé aux champignons  
Échine de porc sauce moutarde  
Pommes duchesses  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Macaronis au gratin  
Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail  
Saumon au four  
Nem végétarien  
Poêlé bicolor de petits pois bio et carottes  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Soupe de courgette  
Houmous de pois chiches bio et crudités  
Pilons de poulet rôtis  
Wok de nouilles chinoises aux légumes  
Riz pilaf garnison  
Fromage  
Fruit de saison

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Brocoli en vinaigrette  
Soupe de tomate  
Croquettes au jambon  
Tournedos de bœuf rôti  
Purée de pomme fruit bio  
Fromage  
Fruit de saison

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques  
Bio lentilles braisées aux légumes  
Riz cantonnais  
Omelette de courgettes  
Poisson frais  
Tomate rôtie  
Yaourt bio local  
Fruit de saison

Repas de Noël

Buffet de salades biologiques  
Soupe de pipe rigate  
Soupe de poisson  
Pilons de poulet avec des prunes et raisins secs  
Cannellonis aux épinards  
Pommes de terre frites  
Buche de Noël  
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

23

Kcal HC Lip Prot

23 DÉCEMBRE

24

Kcal HC Lip Prot

24 DÉCEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot



26

Kcal HC Lip Prot

26 DÉCEMBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 DÉCEMBRE

Kcal HC Lip Prot

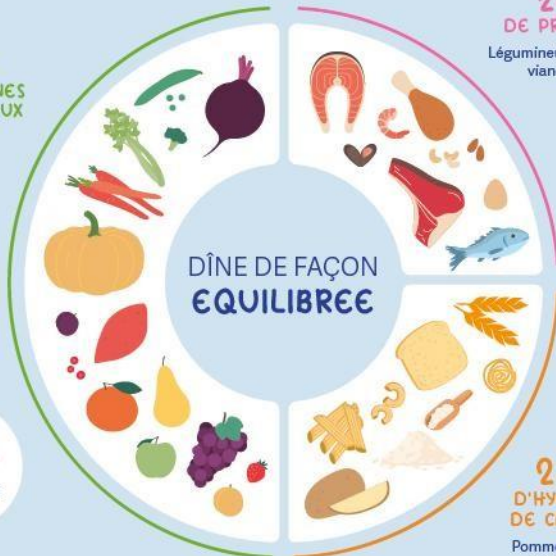
Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

50%  
DE VITAMINES  
ET MINÉRAUX  
Légumes



DÎNE DE FAÇON  
EQUILIBREE

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

Découvrez  
comment **sodexo**  
a fait progresser  
l'EXPERIENCE DU  
REPAS EN CANTINE



L'Eau Fruit