

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

28 OCTOBRE

Kcal HC Lip Prot

29 OCTOBRE

Kcal HC Lip Prot

30 OCTOBRE

Kcal HC Lip Prot

31 OCTOBRE

Kcal HC Lip Prot

01 NOVEMBRE

4

Kcal HC Lip Prot

Macaronis au gratin
Merlu au four avec du citron
Courge bio rôtie 🌿🌞
Salade composée
Fruit de saison 🌞

5

Kcal HC Lip Prot

Soupe de courgette
Pilons de poulet rôtis 📍
Pommes de terre frites
Salade composée
Yaourt bio local 📍🌿

6

Kcal HC Lip Prot

06 NOVEMBRE

7

Kcal HC Lip Prot

Bio lentilles braisées aux légumes 🌿
Omelette de courgettes
Tomate rôtie 📍
Salade composée
Gâteau maison au chocolat 🍰

8

Kcal HC Lip Prot

Poêlée d'haricots vert bio et pommes de terre 🌿
Pâtes bolognaise végétarienne
Salade composée
Fruit de saison 🌞

11

Kcal HC Lip Prot

Brocoli eco sautés à l'ail et oignons 🌿🌞
Escalope de poulet rôtie au citron 📍
Pommes de terre frites
Salade composée
Fruit de saison 🌞

12

Kcal HC Lip Prot

Macaronis complets à la norma gratinés
Filet de flétan à l'andalouse
Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌿
Salade composée
Yaourt bio local 📍🌿

13

Kcal HC Lip Prot

13 NOVEMBRE

14

Kcal HC Lip Prot

Ragoût d'haricots blanc écologiques aux légumes 🌿
Tandoori de dinde 📍
Riz pilaf garnison
Salade composée
Fruit de saison 🌞

15

Kcal HC Lip Prot

Soupe au poulet 📍
Omelette
Ratatouille
Salade composée
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

18

Kcal HC Lip Prot

Nouilles à la carbonara
Suprême de merlu à la galicienne
Petits pois issus de l'agriculture bio sautés au beurre
Salade composée
Fruit de saison

Mardi

19

Kcal HC Lip Prot

Bio lentilles braisées aux légumes
Cordon bleu de dinde
Courgette au four
Salade composée
Yaourt bio local

Mercredi

20

Kcal HC Lip Prot

20 NOVEMBRE

Jeudi

AFRIQUE

Velouté africaine de potiron et pois chiches bio
Frikadelle
Semoule de blé complet bio
Salade composée
Fruit de saison



Vendredi

22

Kcal HC Lip Prot

Bouillon de pot-au-feu
Carn d'olla avec des pois chiches bio
Salade composée
Fruit de saison

25

Kcal HC Lip Prot

Riz cantonnais
Omelette de courgettes
Chou-fleur bio à l'ajilmóji
Salade composée
Fruit de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Haricots verts poêlés au beurre et ail
Poulet au curry
Semoule de blé complet bio
Salade composée
Yaourt bio local

27

Kcal HC Lip Prot

27 NOVEMBRE

28

Kcal HC Lip Prot

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

29

Kcal HC Lip Prot

Soupe de tomate
Saucisse à la plancha
Pommes de terre au four
Salade composée
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

Découvrez comment **sodexo** fait de la cantine un espace **PLUS SAIN ET PLUS DURABLE** pour les élèves :

