

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

04

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Macaronis au gratin
Salade coleslaw
Merlu au four avec du citron
Oeuf brouillé
Courge Bio rôtie
Yaourt bio local
Fruit de saison

05

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
Pommes de terre frites
Fromage
Fruit de saison

06

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Brocoli en vinaigrette
Soupe de tomate
Croquettes au jambon
Croquettes aux champignons
Purée de pomme fruit
Fromage
Fruit de saison

07

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
BIO Lentilles braisées aux légumes
Riz cantonnais
Omelette de courgettes
Poisson frais
Tomate rôtie
Gâteau maison au chocolat
Fruit de saison

08

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Poêlée d'haricots vert Bio et pommes de terre
Artichauts poêlés
Pâtes bolognaise végétarienne
Fusilli à la sauce bolognaise
Yaourt bio local
Fruit de saison

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Brocoli ECO sautés à l'ail et oignons
Vichisoise
Escalope de poulet rôtie au citron
Oeufs dur à la sauce tomate frite
Pommes de terre frites
Yaourt bio local
Fruit de saison

12

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

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Velouté de potiron ECO
Riz à la sauce tomate et à l'œuf
Chou-fleur bio à l'ail
Feuilleté au fromage et aux épinards
Fromage
Fruit de saison

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Ragoût d'haricots blanc écologiques aux légumes
Macédoine de légumes poêlés
Tandoori de dinde
Falafels à la sauce au yaourt biologique
Riz pilaf garnison
Panacotta
Fruit de saison

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques
Soupe au poulet
Carottes et patates douces au four
Saucisses de porc au four
Omelette
Ratatouille
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

*Menú ELEMENTAIRE

LUNDI

18

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Nouilles à la carbonara
- Pommes de terre braisées aux légumes
- Suprême de merlu à la galicienne
- Nem végétarien sauce aigre douce
- Petits pois issus de l'agriculture BIO
- sautés au beurre
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

MARDI

19

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- BIO Lentilles braisées aux légumes
- Riz blanc à la sauce tomate frite
- Cordon bleu de dinde
- Wok de nouille de soja, oeuf, légumes
- Courgette au four
- Fromage
- Fruit de saison

MERCREDI

20

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Brocoli ECO sautés à l'ail et oignons
- Haricots verts ECO poêlé
- Oeufs brouillés aux champignons
- Filet de porc au four
- Pommes duchesses
- Fromage
- Fruit de saison

JEUDI

AFRIQUE

- Buffet de salades biologiques
- Velouté africaine de potiron et pois chiches bio
- Supu ya nazi
- Frikadelle
- Boulettes de soja au curry
- Semoule de blé complet bio
- Gâteau à la banane
- Fruit de saison



VENREDI

22

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
- Aubergine au four
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

25

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Riz cantonnais
- Spaghuettes au fromage et basilic
- Omelette de courgettes
- Croquettes d'épinards
- Chou-fleur BIO à l'ajilimójili
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

26

Kcal HC Lip Prot

- Buffet de salades biologiques
- Haricots verts poêlés au beurre et ail
- Salade de laitue, croutéons, pomme et carotte à la sauce au yaourt BIO
- Poulet au curry
- Galette de carotte
- Semoule de blé complet BIO
- Fromage
- Fruit de saison

27

Kcal HC Lip Prot

- 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

28

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
- Riz au lait maison
- Fruit de saison

29

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

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

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



aprendiendo
A COMER
by sodexo