

Lundi

Mardi









Mercredi

Jeudi

Vendredi






2

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Soupe « de pluie »
 Saumon au four
 Poêlée de courge bio, courgette et soja   
 Fruits frais de saison   

3

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Risotto crémeux aux champignons
 Omelette
 Salade de laitue, carotte et concombre 
 Yaourt bio local  








4

Kcal HC Lip Prot

4 FÉVRIER


5

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Crème de carottes biologiques  
 Fideuà de poisson et légumes du potager
 Fruits frais de saison   








6

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Pois chiches biologiques mijotés aux carottes  
 Escalope de poulet au four 
 Pommes de terre frites
 Fruits frais de saison   










9

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Riz blanc avec sauce tomate maison parfumée 
 Merlu au four avec du citron
 Salade verte et olives 
 Fruits frais de saison   

10

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Velouté de courgettes bio  
 Pilons de poulet rôtis 
 Couscous complet bio 
 Yaourt bio local   









11

Kcal HC Lip Prot

11 FÉVRIER









12

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Haricots verts biologiques sautés avec pommes de terre rôties  
 Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 
 Fruits frais de saison   

13

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio  
 Lentilles bio mijotées façon jardinière  
 Omelette de courgettes
 Salade de laitue, tomates et fromage 
 Fruits frais de saison   

16

Kcal HC Lip Prot

16 FÉVRIER

17

Kcal HC Lip Prot

17 FÉVRIER

18

Kcal HC Lip Prot

18 FÉVRIER

19

Kcal HC Lip Prot

19 FÉVRIER

20

Kcal HC Lip Prot

20 FÉVRIER

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 eco



produit de saison



fait frais



produit frais

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

23

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🥬🥕

Macaronis complets bio alla norma gratinés
aux dés d'aubergine 🍆

Filet de flétan en tempura

Champignons sautés aux haricots verts bio 🥕

Fruits frais de saison 🍎🍌🥕

24

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🥬🥕

Riz dans son jus aux légumes

Ragoût de poulet mijoté façon traditionnelle 🍲

Salade verte et betteraves 🥬

Yaourt bio local 🍌🥕

25

Kcal HC Lip Prot

25 FÉVRIER



ITALIA

Salade de crudités bio 🥬🥕

Salade caprese au basilic masqué 🍷

Pizza mixte au fromage fondu

Panna cotta 🍰



27

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🥬🥕

Haricots blancs bio mijotés aux légumes 🥕

Filet de poulet rôti au citron et poivre 🍷

Pommes de terre frites

Fruits frais de saison 🍎🍌🥕

2 MARS

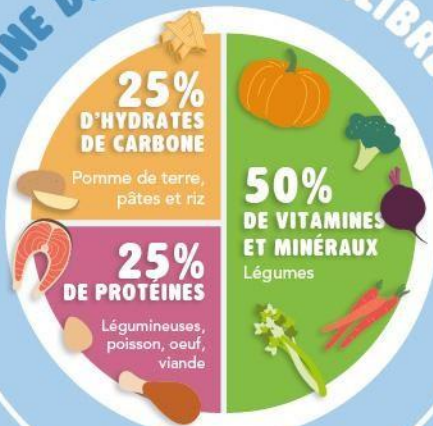
3 MARS

4 MARS

5 MARS

6 MARS

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



L'Eau 🍷

Fruit 🍎

SI TU AS DÉJEUNÉ:

LÉGUMES CUISINÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

OEUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISINÉS

VIANDE / POISSON / OEUF

POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE

UNE ASSIETTE
MULTICOLORÉE APPORTE UNE

VARIÉTÉ DE NUTRIMENTS

ET REND LE REPAS PLUS ATTRAYANT

Combinez des **fruits**
et des **légumes rouges, verts,**
orange/jaunes et violets/blancs
pour une alimentation
équilibrée !



aprendiendo
A COMER
by sodexo