

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Kcal	HC	Lip	Prot
2				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Soupe « de pluie »	●	●	●	●
Blettes poêlées aux pommes de terre	●	●	●	●
Saumon au four	●	●	●	●
Nem végétarien sauce aigre-douce	●	●	●	●
Poêlée de courge bio, courgette et soja	●	●	●	●
Yaourt bio local	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Risotto crémeux aux champignons	●	●	●	●
Couscous complet bio aux pois chiches et légumes	●	●	●	●
Omelette	●	●	●	●
Filet de porc rôti avec une touche de moutarde	●	●	●	●
Salade de laitue, carotte et concombre	●	●	●	●
Fromages	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
4				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika	●	●	●	●
Crème de légumes aux haricots verts biologiques	●	●	●	●
Hachis parmentier	●	●	●	●
Falafel à la sauce yaourt bio	●	●	●	●
Salade de laitue et maïs bio	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
5				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Crème de carottes bio	●	●	●	●
Aubergines bio avec ratatouille de légumes et fromage fondu	●	●	●	●
Fideuá de poisson et légumes du potager	●	●	●	●
Riz blanc, tomate et œuf	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
6				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Pois chiches bio mijotés aux carottes	●	●	●	●
Salade grecque avec tomate bio et fromage feta	●	●	●	●
Escalope de poulet au four	●	●	●	●
Burger végétal grillé	●	●	●	●
Pommes de terre frites	●	●	●	●
Yaourt bio local	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
9				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Riz blanc avec sauce tomate maison parfumée	●	●	●	●
Petits pois bio poêlés avec pommes de terre	●	●	●	●
Merlu au four avec du citron	●	●	●	●
Œufs brouillés au jambon blanc et fromage fondu	●	●	●	●
Salade verte et olives	●	●	●	●
Yaourt bio local	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Velouté de courgette bio	●	●	●	●
Houmous de pois chiches bio et crudité	●	●	●	●
Pilons de poulet rôtis	●	●	●	●
Burger de carottes grillées	●	●	●	●
Couscous complet bio	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
11				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Brocoli en vinaigrette	●	●	●	●
Velouté de tomates bio, touche de basilic frais	●	●	●	●
Croquettes au jambon	●	●	●	●
Tournedos de bœuf rôti	●	●	●	●
Pommes parisiennes	●	●	●	●
Fromages	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
12				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Haricots verts bio sautés avec pommes de terre rôties	●	●	●	●
Aubergine panée	●	●	●	●
Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne	●	●	●	●
Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
13				
Buffet de salades aux produits bio	●	●	●	●
Lentilles bio mijotées façon jardinière	●	●	●	●
Artichauts sautés à l'ail	●	●	●	●
Omelette de courgettes	●	●	●	●
Wok de nouilles de riz avec brocoli bio et sauce soja	●	●	●	●
Salade verte, tomates et fromage	●	●	●	●
Yaourt bio local	●	●	●	●
Fruits frais de saison	●	●	●	●

	Kcal	HC	Lip	Prot
16				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17				

	Kcal	HC	Lip	Prot
18				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				

16 FÉVRIER

17 FÉVRIER

18 FÉVRIER

19 FÉVRIER

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 ressourcer 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 eco



produit de saison



fait frais



produit frais

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

23

Buffet de salades aux produits bio 🥬 🥬  
 Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine 🍆  
 Velouté de potiron et pois chiches biologiques 🥬 🥬  
 Filet de flétan en tempura  
 Omelette  
 Champignons sautés et haricots verts biologiques 🥬  
 Yaourt bio local 🥛 🍅  
 Fruits frais de saison 🍎 🍍 🍒

24

Buffet de salades aux produits bio 🥬 🥬  
 Riz dans son jus aux légumes  
 Chou braisé aux pommes de terre façon ajoarriero  
 Ragoût de poulet mijoté traditionnel 🍝  
 Falafel à la sauce yaourt bio 🥛  
 Salade verte et betteraves 🥬  
 Fruits frais de saison 🍎 🍍 🍒

25

Buffet de salades aux produits bio 🥬 🥬  
 Vichyssoise de poireaux biologiques  
 Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🌶  
 Saucisses de porc au four 🍖  
 Couscous complet bio aux pois chiches et légumes 🥬  
 Couscous complet bio 🥬  
 Fromages  
 Fruits frais de saison 🍎 🍍 🍒



ITALIA

27

Buffet de salades aux produits bio 🥬 🥬  
 Haricots blancs bio mijotés aux légumes 🥬 🥬  
 Patate douce et carotte bio sautées 🥕 🥕 et de poulet rôti au citron et au poivre 🍋  
 Œufs brouillés  
 Pommes de terre frites  
 Fruits frais de saison 🍎 🍍 🍒



Kcal HC Lip Prot

2 MARS

3 MARS

4 MARS

5 MARS

6 MARS



SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISENÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISENÉS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUFS
VIANDE	POISSON / OEUFS / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUFS / LÉGUMINEUSES
OEUFS	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE

UNE ASSIETTE  
MULTICOLORE APORTE 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