

## Lundi

## Mardi






## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi






2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio   
 Soupe « de pluie »  
 Bettes 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 








3

Kcal HC Lip Prot

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 






4

Kcal HC Lip Prot

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 







5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio   
 Crème de carottes bio   
 Aubergines bio avec ratatouille de légumes et fromage fondu   
 Fideuà de poisson et légumes du potager  
 Riz blanc, tomate et œuf   
 Fruits frais de saison 







6

Kcal HC Lip Prot

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 

9

Kcal HC Lip Prot

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 




10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio   
 Velouté de courgette bio   
 Houmous de pois chiches bio et crudités   
 Pilets de poulet rôtis   
 Burger de carottes grillées  
 Couscous complet bio   
 Fruits frais de saison 







11

Kcal HC Lip Prot

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 








12

Kcal HC Lip Prot

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 

13

Kcal HC Lip Prot

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 

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

\*Menu ELEMENTAIRE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

23

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

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

Buffet de salades aux produits bio  
Salade caprese à basilic masqué  
Soupe minestrone de l'arlequin  
Pizza mixte au fromage fondu  
Lasagnes à la bolognaise  
Panna cotta  
Fruits frais de saison



27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Haricots blancs bio mijotés aux légumes  
Patate douce et carotte bio sautées  
de poulet rôti au citron et au poivre  
Œufs brouillés  
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 !



aprendi<sup>endo</sup>  
A COMER  
by sodexo