

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Fusilli complets bio à la carbonara et lardons
Gratin dauphinois de pomme de terre bio à la béchamel
Suprême de merlu à la galicienne
Nem végétarien sauce aigre-douce
Petits pois bio poêlés au beurre et à l'ail
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Riz blanc avec sauce tomate maison parfumée
Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis
Omelette pommes de terre et épinards
Filet de porc aux fines herbes
Rondelles d'aubergine bio rôties
Fruits frais de saison

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Crème alicia aux haricots verts bio
Salade de tomate au fromage frais
Boulettes de soja à la sauce tomate
Boulettes de boeuf en sauce
Riz sauté au curry
Fruits frais de saison

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Lentilles bio mijotées façon jardinière
Salade russe
Cordon bleu de dinde
Wok de nouilles à l'œuf, légumes et sauce soja douce
Rondelles de courgette bio rôties
Fruits frais de saison

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Bouillon de pot-au-feu
Courge bio rôtie au romarin
Pot-au-feu aux pois chiches bio
Lanières de calamar à l'andalouse
Brocoli bio vapeur
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine
Riz cantonnais
Trinxat de cerdagne
Oeufs dur à la sauce tomate frite
Haricots blancs biologiques sautés
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Haricots verts sautés au beurre et à l'ail
Salade de laitue, pomme et carotte avec sauce au yaourt bio et croûtons
Filet de poulet rôti au curry
Burger de carottes grillées
Couscous complet bio
Fruits frais de saison

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Crème vichy de carottes bio
Légumes de saison grillés
Omelette pommes de terre et épinards
Filet de flétan au parfum citronné
Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili
Fruits frais de saison

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant
Rondelles de courgette panées avec sauce thaïlandaise
Limande farinée
Boulettes de soja à la sauce tomate
Pommes de terre au four
Gâteau maison
Fruits frais de saison

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Velouté de tomates bio, touche de basilic frais
Macédoine de légumes poêlés
Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio
Saucisse à la plancha
Riz pilaf
Fruits frais de saison

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant
Velouté de courgette bio
Steak haché grillé
Burger de volaille grillée
Pommes de terre frites
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Velouté de potiron bio
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron
Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne
Pâtes complètes biologiques sautées
Fruits frais de saison

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Petits pois bio sautés aux éclats de jambon
Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant
Omelette de pommes de terre
Merlu au four
Champignons et carottes bio sautés à l'ail
Fruits frais de saison



20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Lentilles bio mijotées façon jardinière
Artichauts sautés à l'ail
Pizza quatre fromages
Ragoût de boeuf
Tomate bio rôtie à l'origan
Yaourt bio local
Fruits frais 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.

*Menu ELEMENTAIRE

Consultez ici les allergènes du menu (cliquez sur chaque plat pour voir le détail)

<https://someal.app/lfb>



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

23

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 bicolore de petits pois bio et carotte 🥕
 Fruits frais de saison 🍎🍌

24

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 moutard 🍷
 Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili 🌱
 Fruits frais de saison 🍎🍌

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Sauté de courge bio, courgette et soja biologiques 🌱
 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 🍎🍌

26

Kcal HC Lip Prot

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 🍎🍌

27

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 🍎🍌

30

Kcal HC Lip Prot

30 MARS

31

Kcal HC Lip Prot

31 MARS

1 AVRIL

2 AVRIL

3 AVRIL

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

LES SUPERALIMENTS

NOUS APPORTENT ÉNERGIE,
 VITAMINES ET NUTRIMENTS
 ESSENTIELS.

Les intégrer au quotidien
 permet de créer des repas
 à la fois **savoureux, colorés**
 et **bons** pour la santé !



aprendi'endo
 A COMER
 by sodexo