

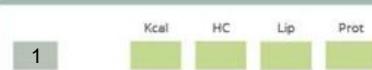
Lundi

Mardi

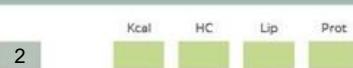
Mercredi

Jeudi

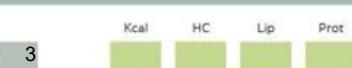
Vendredi



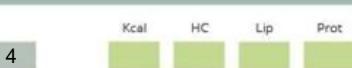
Salade de crudités bio 🥬📍
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant 🥦☀️
Steak haché grillé 🍔📍
Pommes de terre frites
Fruits frais de saison 🥭📍☀️



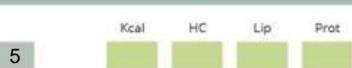
Salade de crudités bio 🥬📍
Velouté de potiron bio 🥕☀️
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron 🍗📍
Riz sauté au curry
Yaourt bio local 🥛📍



3 DÉCEMBRE



Salade de crudités bio 🥬📍
Macaronis complets biologiques avec sauce tomate maison 🥫📍
Limande farinée
Champignons et carottes bio sautés à l'ail 🍄📍
Fruits frais de saison 🥭📍☀️



Salade de crudités bio 🥬📍
Lentilles bio mijotées façon jardinière 🥪☀️
Pizza quatre fromages
Tomate bio rôti à l'origan 🍅📍📍📍
Fruits frais de saison 🥭📍☀️

8 DÉCEMBRE



Salade de crudités bio 🥬📍
Risotto crémeux aux champignons
Omelette
Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili 🥦☀️📍
Yaourt bio local 🥛📍



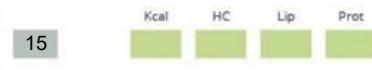
10 DÉCEMBRE



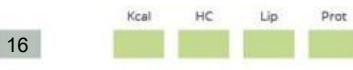
Salade de crudités bio 🥬📍
Crème de carottes biologiques 🥕📍
Fideuá de poisson et légumes du potager
Fruits frais de saison 🥭📍☀️



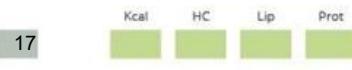
Salade de crudités bio 🥬📍
Pois chiches biologiques mijotés aux carottes 🥪📍
Escalope de poulet au four 🍗📍
Pommes de terre parisiennes
Fruits frais de saison 🥭📍☀️



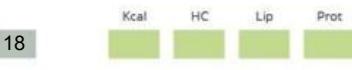
Salade de crudités bio 🥬📍
Riz blanc avec sauce tomate 🥬📍
Merlu au four avec du citron
Potiron bio rôti 🥕☀️📍
Fruits frais de saison 🥭📍☀️



Salade de crudités bio 🥬📍
Lentilles bio mijotées façon jardinière 🥪☀️
Omelette de courgettes
Tomate bio rôti à l'origan 🍅📍📍📍
Yaourt bio local 🥛📍



17 DÉCEMBRE



Salade de crudités bio 🥬📍
Haricots verts biologiques sautés avec pommes de terre rôties 🥦☀️
Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 🥫📍
Fruits frais de saison 🥭📍☀️

NOËL



Salade de crudités bio 🥬📍
Soupe de pipe rigate
Poulet rôti aux raisins secs et aux pruneaux 🍗📍
Pommes de terre frites
Gâteau de noël

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

22

Kcal HC Lip Prot



23

Kcal HC Lip Prot

JO

24

Kcal HC Lip Prot

YEU

25

Kcal HC Lip Prot

SES

26

Kcal HC Lip Prot



29

Kcal HC Lip Prot



30

Kcal HC Lip Prot

FÊ

31

Kcal HC Lip Prot

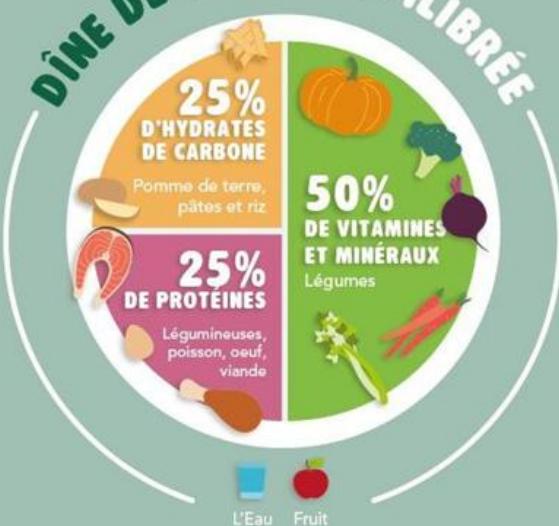
TES

!

Kcal HC Lip Prot



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ:

LÉGUMES CUISENÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

ŒUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISENÉS

VIANDE / POISSON / ŒUF

POISSON / ŒUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / ŒUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE

MANGE LENTEMENT POUR ÉVITER

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !



1

Ton corps se sentira
plus rassasié.

2

Tu apprécieras mieux
le goût et la texture
des aliments.

3

Cela évitera que tu laisses de
la nourriture dans ton assiette.
Tu participeras ainsi à réduire
le gaspillage alimentaire.

