

Lundi

Mardi









Mercredi

Jeudi

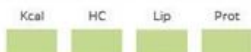
Vendredi








1



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   

2



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



3 DÉCEMBRE











4



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   

5



Salade de crudités bio  
Lentilles bio mijotées façon jardinière  
Pizza quatre fromages
Tomate bio rôtie à l'origan   
Fruits frais de saison   







8



8 DÉCEMBRE

9



Salade de crudités bio  
Risotto crémeux aux champignons
Omelette
Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili  
Yaourt bio local  







10



10 DÉCEMBRE








11



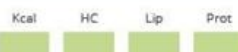
Salade de crudités bio  
Crème de carottes biologiques 
Fideuá de poisson et légumes du
potager
Fruits frais de saison   









12



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










15



Salade de crudités bio  
Riz blanc avec sauce tomate 
Merlu au four avec du citron
Potiron bio rôté  
Fruits frais de saison   

16



Salade de crudités bio  
Lentilles bio mijotées façon jardinière  
Omelette de courgettes
Tomate bio rôtie à l'origan   
Yaourt bio local  









17



17 DÉCEMBRE




18



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

YE U

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

!



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

25%
D'HYDRATES
DE CARBONEPomme de terre,
pâtes et riz25%
DE PROTÉINESLégumineuses,
poisson, œuf,
viande50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX

Légumes

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

MANGE LENTEMENT POUR ÉVITER

LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE !

2

Tu apprécieras mieux
le goût et la texture
des aliments.

1

Ton corps se sentira
plus rassasié.

3

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