

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Fusilli complets bio à la carbonara et lardons 🌱
 Suprême de merlu à la galicienne
 Petits pois bio poêlés au beurre et à l'ail 🌱🔥
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿

3

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Riz blanc avec sauce tomate 🌱
 Omelette pommes de terre et épinards
 Rondelles d'aubergine bio rôties 🌱🔥🌿
 Yaourt bio local 🌱📍

4

Kcal HC Lip Prot

4 MARS

5

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🔥
 Cordon bleu de dinde
 Rondelles de courgette bio rôties 🌱🔥🌿
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿

6

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Bouillon de pot-au-feu 🌱
 Pot-au-feu aux pois chiches bio 🌱📍
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿

9

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine 🌱
 Trinxat de cerdagne 🌱
 Haricots blancs biologiques sautés 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿

10

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Haricots verts sautés au beurre et à l'ail 🌱🔥
 Filet de poulet rôti au curry
 Couscous complet bio 🌱
 Yaourt bio local 🌱📍

11

Kcal HC Lip Prot

11 MARS

12

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant 🌱🔥
 Limande farinée
 Pommes de terre au four
 Gâteau maison 🍞

13

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Velouté de tomates bio, touche de basilic frais 🌱
 Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿

16

Kcal HC Lip Prot

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 🌱🔥🌿

17

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Velouté de potiron bio 🌱🔥
 Pilets de poulet rôtis au miel, romarin et citron 📍
 Pâtes complètes biologiques sautées 🌱
 Yaourt bio local 🌱📍

18

Kcal HC Lip Prot

18 MARS

 **MÉXICO**

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Salade de tomate et maïs
 Chili con carne 📍
 Riz blanc
 Fruits frais de saison 🌱🔥🌿



20

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿
 Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🔥
 Pizza quatre fromages
 Tomate bio rôtie à l'origan 🌱
 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.



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais

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

Salade de crudités bio 🌱🌊
 Soupe « de pluie » ☀️
 Saumon au four
 Poêlée bicolore de petits pois bio et carotte 🌱☀️
 Fruits frais de saison 🌱☀️🌊

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

25 MARS

26

Kcal HC Lip Prot

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

27

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌊
 Pois chiches biologiques mijotés aux carottes 🌱☀️
 Escalope de poulet au four 📍
 Pommes de terre frites
 Fruits frais de saison 🌱☀️🌊

30

Kcal HC Lip Prot

30 MARZO

31

Kcal HC Lip Prot

31 MARZO

1 ABRIL

2 ABRIL

3 ABRIL

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