Lycée Français de Barcelone

Novembre 2025

Menu Munner

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Kcal HC Lip Prot 27 OCTUBRE	Kcal HC Lip Prot 28 OCTOBRE	Kcal HC Lip Prot 29 OCTOBRE	Kcal HC Lip Prot 30 OCTUBRE	Kcal HC Lip Prot 31 OCTUBRE
Kcal HC Lip Prot 3 Buffet de salades avec produits bio Riz blanc avec sauce tomate maison aromatisée Merlu en sauce beurre blanc Courge biologique rôtie Fruits frais de saison	Kcal HC Lip Prot 4 Buffet de salades avec produits bio Velouté de courgettes bio Pilons de poulet rôtis Semoule de blé complet bio Yaourt bio local	Kcal HC Lip Prot 5 NOVEMBRE	Kcal HC Lip Prot 6 Buffet de salades avec produits bio Lentilles biologiques mijotées à la jardinière Omelette de courgettes Tomate bio rôti à l'origan Fruits frais de saison	Kcal HC Lip Prot 7 Buffet de salades avec produits bio Haricots verts biologiques sautés avec pommes de terre rôties Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne Fruits frais de saison
Kcal HC Lip Prot 10 Buffet de salades avec produits bio Soupe d'étoiles Omelette de pommes de terre Ratatouille Fruits frais de saison	Kcal HC Lip Prot 11 Buffet de salades avec produits bio Haricots blancs biologiques mijotés aux légumes Cuisse de poulet rôtie au citron et au poivre Pommes de terre frites Yaourt bio local	Kcal HC Lip Prot 12 NOVEMBRE	JAPÓN Buffet de salades avec produits bio Yakisoba ninja vert aux pois bio Poulet à la sauce teriyaki avec des légumes Fruits frais de saison 	Kcal HC Lip Prot 14 Buffet de salades avec produits bio Riz trois délices végétarien Filet de flétan en tempura Brocoli biologique vapeur Fruits frais de saison

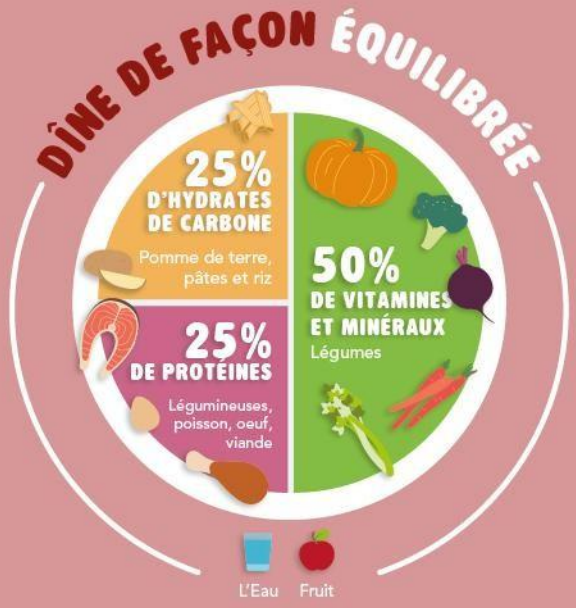
Tous nos plats sont assaisonnés de sel iodé. Les portions de nourriture servies seront ajustées en fonction de l'âge des élèves, de manière à garantir qu'ils reçoivent des quantités appropriées pour leur groupe d'âge.

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

aprendiendo A COMER by sodexo

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
17 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits bio Fusilli complets bio à la carbonara avec lardons de bacon Suprême de merlu à la galicienne Petits pois biologiques sautés au beurre et à l'ail Fruits frais de saison	18 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Riz blanc avec sauce tomate maison aromatisée Omelette aux épinards Rondelles d'aubergine bio rôtie Yaourt bio local	19 NOVEMBRE	20 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Lentilles biologiques mijotées à la jardinière Cordon bleu de dinde Rondelles de courgette bio rôtie Fruits frais de saison	21 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Bouillon de pot-au-feu Carn d'olla aux pois chiches biologiques Fruits frais de saison
24 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Macaronis complets biologiques alla norma gratinés avec dés d'aubergine Omelette de courgettes Chou-fleur bio sauté avec sauce ajilimojili Fruits frais de saison	25 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Haricots verts bio sautés au beurre et à l'ail Filet de poulet rôti au curry Semoule de blé complet bio Yaourt bio local	26 NOVEMBRE	27 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant Filet de cabillaud à la provençale aux olives noires Pommes de terre au four Gâteau maison	28 Kcal HC Lip Prot Buffet de salades avec produits biologiques Crème vichy de carottes biologiques Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio Riz pilaf Fruits frais de saison



SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
VIANDE	POISSON / OEUF / LÉGUMINEUSES
POISSON	VIANDE / OEUF / LÉGUMINEUSES
OEUF	POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES
POMME DE TERRE	PÂTES / RIZ
PÂTES / RIZ	POMME DE TERRE

3, 2, 1...

LA COURSE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE A COMMENCÉ !

Découvre comment nous relevons ce défi à **la cantine scolaire**: