

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

27 OCTUBRE

28 OCTOBRE

29 OCTOBRE

30 OCTOBRE

31 OCTOBRE

3

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Riz blanc avec sauce tomate maison aromatisée
 Ragoût de pommes de terre biologiques aux légumes de saison 🌱🌿🌿
 Merlu en sauce beurre blanc 🍷
 Œufs brouillés au jambon blanc et fromage fondu
 Courge biologique rôtie 🌱🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

4

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Velouté de courgettes bio 🌱
 Houmous aux pois chiches bio et crudités 🌱🌿
 Pilons de poulet rôtis 🍷
 Burger de carottes grillées
 Semoule de blé complet bio 🌱
 Fromages
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

5

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Brocoli en vinaigrette 🌱🌿
 Crème de tomate bio avec une touche de basilic frais 🌱🌿
 Croquettes au jambon
 Tournedos de bœuf rôti 🍷
 Pommes de terre parisiennes
 Fromages
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

6

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Lentilles biologiques mijotées à la jardinière 🌱
 Artichauts sautés à l'ail
 Omelette de courgettes
 Wok de nouilles de riz avec brocoli bio et sauce soja 🌱🌿
 Tomate bio rôtie à l'origan 🌱🌿🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

7

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Haricots verts biologiques sautés avec pommes de terre rôties 🌱🌿
 Salade coleslaw au chou biologique 🌱🌿
 Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 🌱
 Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf 🍷
 Yaourt bio local 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

10

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Soupe d'étoiles
 Macédoine de légumes poêlés
 Omelette de pommes de terre
 Falafel avec sauce au yaourt bio 🌱
 Ratatouille 🌱🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

11

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Haricots blancs biologiques mijotés aux légumes 🌱
 Patate douce et carotte bio sautées 🌱🌿
 Cuisse de poulet rôtie au citron et au poivre 🍷
 Œufs dur à la sauce tomate frite
 Pommes de terre frites
 Fromages
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

12

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Velouté de potiron bio 🌱
 Chou-fleur bio sauté à l'ail et au paprika 🌱🌿
 Saucisses de porc au four 🍷
 Couscous complet issu de l'agriculture biologique avec pois chiches et légumes 🌱
 Semoule de blé complet bio 🌱
 Fromages
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿



JAPON

Buffet de salades avec produits biologiques 🌱🌿
 Yakisoba ninja vert aux pois
 Sauté de légumes samurai
 Poulet à la sauce teriyaki avec des légumes 🍷
 Ramen végétarien du guerrier ninja avec tofu issu de l'agriculture bio 🌱
 Dorayaki
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿



14

Buffet de salades avec produits bio 🌱🌿
 Riz trois délices végétarien
 Soupe de poireaux 🌱
 Filet de flétan en tempura 🍷
 Omelette
 Brocoli biologique vapeur 🌱
 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



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

17

Kcal HC Lip Prot

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

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Riz blanc avec sauce tomate maison aromatisée
Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis
Omelette aux épinards
Filet de porc aux fines herbes
Rondelles d'aubergine bio rôtie
Fromages
Fruits frais de saison

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Crème alicia aux haricots verts biologiques
Salade de tomate au fromage frais
Boulettes de soja à la sauce tomate
Boulettes de boeuf en sauce
Semoule de blé complet bio
Fromages
Fruits frais de saison

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Lentilles biologiques mijotées à la jardinière
Salade russe
Cordon bleu de dinde
Wok de nouilles avec œuf, légumes et sauce soja douce
Rondelles de courgette biologique rôtie
Fruits frais de saison

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Bouillon de pot-au-feu
Courge biologique rôtie au romarin
Carn d'olla aux pois chiches biologiques
Calmars à la romaine
Brocoli biologique vapeur
Yaourt bio local
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
Riz cantonnais
Omelette de courgettes
Croquettes aux épinards
Chou-fleur bio sauté avec sauce ajilimojili
Yaourt bio local
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
Salade de laitue, pomme et carotte avec sauce au yaourt et croûtons
Filet de poulet rôti au curry
Burger de carottes grillées
Semoule de blé complet bio
Fromages
Fruits frais de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Crème de tomate bio avec une touche de basilic frais
Légumes de saison grillés
Trinxat de la cerdagne
Merlu au four
Haricots blancs biologiques sautés
Fromages
Fruits frais de saison

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant
Rondelles de courgette panées avec sauce soja
Filet de cabillaud à la provençale aux olives noires
Tourte de légumes de saison
Pommes de terre au four
Gâteau maison
Fruits frais de saison

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades avec produits biologiques
Crème vichy de carottes biologiques
Macédoine de légumes poêlés
Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio
Saucisse à la plancha
Riz pilaf
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

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

3, 2, 1...

LA COURSE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE A COMMENCÉ !

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

