

Lundi

Mardi










Mercredi

Jeudi

Vendredi









1

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Riz cantonnais
Chou braisé aux pommes de terre façon ajoarriero
Ragoût de poulet mijoté traditionnel 
Nem végétarien sauce aigre-douce
Potiron bio rôti 
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison   









2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 
Salade de tomate au fromage frais 
Curry de pois chiches et courge bio 
Merlu au four
Pommes parisiennes
Fromages
Fruits frais de saison   











3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Vichyssoise de poireaux biologiques 
Artichauts sautés à l'ail
Pilons de poulet rôtis au citron 
Wok de nouilles de riz au tofu, brocoli bio et sauce soja
Semoule bio 
Fruits frais de saison   












4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Salade de lentilles  
Aubergine panée 
Omelette de pommes de terre
Saucisse à la plancha 
Brocoli biologique sauté à l'ail et aux oignons confits 
Fruits frais de saison   











5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine  
Petits pois bio sautés aux éclats de jambon 
Limande farinée
Œufs brouillés au fromage
Courgette au four 
Fruits frais de saison   
Yaourt bio local  









8

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Salade russe 
Salmorejo cordouan avec dés de jambon et œuf 
Cordon bleu de dinde
Maquereau rôti à la sauce tomate
Salade verte et betteraves 
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison   











9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Fusilli complets bio à la carbonara et lardons 
Gratin dauphinois de pommes de terre à la béchamel
Filet de poulet rôti au curry 
Omelette
Rondelles d'aubergine bio rôties 
Fruits frais de saison   
Fromages










10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Velouté de potiron bio 
Salade méditerranéenne avec laitue, tomate et thon 
Boulettes de soja à la sauce tomate 
Boulettes de boeuf en sauce 
Couscous complet bio 
Fruits frais de saison   

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Pois chiches bio à la jardinière 
Haricots verts poêlés avec des pommes de terre 
Filet de porc aux fines herbes 
Burger végétal grillé
Ratatouille 
Fruits frais de saison   











12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Riz blanc avec sauce tomate maison parfumée 
Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis 
Omelette maison pommes de terre et courgette
Lieu farinée
Salade de laitue et carottes 
Fruits frais de saison   
Yaourt bio local  









15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Macaronis complets biologiques avec sauce tomate maison 
Haricots verts avec des pommes de terre et des carottes 
Suprême de merlu à la galicienne
Poulet sauce teriyaki et légumes 
Anneaux d'oignon
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison   

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Crème alicia aux haricots verts bio 
Houmous de pois chiches bio et crudités
Omelette de pommes de terre 
Wok de nouilles à l'œuf, légumes et sauce soja douce
Potiron bio rôti 
Fruits frais de saison   
Fromages



17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Riz à la milanaise
Salade campagnarde 
Poulet rôti façon tandoori 
Tourte de légumes de saison
Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili 
Fruits frais de saison   












18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Crème vichy de carottes bio 
Brocoli en vinaigrette 
Parmentier à la bolognaise végétale
Hachis parmentier 
Salade de laitue et concombres 
Fruits frais de saison   

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Salade de lentilles 
Salmorejo cordouan avec dés de jambon et œuf 
Saucisses de volaille au four 
Falafel à la sauce yaourt bio 
Champignons sautés et haricots verts biologiques 
Fruits frais de saison  
Yaourt bio local  

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

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant
Salade de pois chiches bio à la vinaigrette de légumes frais
Steak haché grillé
Burger de volaille grillée
Pommes parisiennes
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Riz blanc avec sauce tomate
Brocoli biologique sauté à l'ail et aux oignons confits
Merlu en sauce beurre blanc
Filet de porc rôti avec une touche de moutarde
Poêlée de courge bio, courgette et soja
Fruits frais de saison
Fromages

24 JUIN

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Velouté de courgette bio
Artichauts sautés à l'ail
Curry de pois chiches et courge bio
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron
Riz pilaf
Fruits frais de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Lentilles bio mijotées façon jardinière
Chou-fleur à l'ail
Pizza margherita au fromage fondu
Filet de flétan en tempura
Tomate bio rôtie à l'origan
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Risotto crémeux aux champignons
Gaspacho andalou
Omelette
Nem végétarien sauce aigre-douce
Poêlée bicolore de petits pois bio et carotte
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

FIN DE CURSO

Buffet de salades aux produits bio
Macaronis complets biologiques avec sauce tomate maison
Quinoa sautée aux légumes
Filet de poulet rôti au curry
Œufs brouillés au fromage
Pommes de terre frites
Fruits frais de saison
Glace

1 JULLIET

2 JULLIET

3 JULLIET

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



L'Eau Fruit

SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉS
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

CET ÉTÉ...

PROTÈGE LA BIODIVERSITÉ !

Chaque geste nous aide à préserver la nature et l'avenir de la planète.

aprendi'endo
A COMER
by sodexo