

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

30 MARS

Kcal HC Lip Prot

31 MARS

Kcal HC Lip Prot

1 AVRIL

Kcal HC Lip Prot

2 AVRIL

Kcal HC Lip Prot

3 AVRIL

6

Kcal HC Lip Prot

6 AVRIL

7

Kcal HC Lip Prot

7 AVRIL

8

Kcal HC Lip Prot

8 AVRIL

9

Kcal HC Lip Prot

9 AVRIL

10

Kcal HC Lip Prot

10 AVRIL

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Macaronis complets biologiques avec
 sauce tomate maison 🌱
 Velouté de courgette bio 🌱
 Lieu fariné
 Œufs brouillés au jambon blanc et fromage
 fondu
 Potiron bio rôti 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌞🌿
 Yaourt nature bio 🌱🌿

14

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Riz dans son jus aux légumes
 Ratatouille 🌱🌿
 Filet de poulet rôti au citron et au poivre 🌱🌿
 Burger de carottes grillées
 Champignons sautés et haricots verts
 biologiques 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌞🌿
 Fromages

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Brocoli en vinaigrette 🌱
 Artichauts sautés à l'ail
 Boulettes de soja à la sauce tomate 🌱
 Boulettes de boeuf en sauce 🌱🌿
 Pommes parisiennes
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌞🌿

 **ALLEMAGNE**

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Kartoffelsuppe - crème de pomme de terre
 allemande
 Salade allemande
 Filet de saxe braisé façon chef viking 🌱
 Filets de poulet panés 🌱
 Choucroute
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌞🌿
 Rote grütze au yaourt bio 🌱



17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Haricots verts poêlés
 Houmous de pois chiches bio et crudités 🌱🌿
 Omelette maison pommes de terre et
 courgette
 Maquereau au four
 Salade verte, tomates et maïs 🌱
 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**

Consultez ici les allergènes du
 menu (cliquez sur chaque plat
 pour voir le détail)

<https://someal.app/lfb>


produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Riz à la milanaise
 Chou braisé aux pommes de terre façon ajoarriero
 Ragoût de poulet mijoté traditionnel 🍷
 Falafel à la sauce yaourt bio 🌱
 Courgette au four 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱
 Yaourt bio local 🌱🍷

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Salade de pois chiches bio à la vinaigrette de légumes frais 🌱
 Rondelles de courgette panées avec sauce thaïlandaise
 Omelette de pommes de terre
 Saucisse à la plancha 🍷
 Ratatouille 🌱
 Fromages
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Brocoli frit 🌱
 Salmorejo cordouan avec dés de jambon et œuf 🍷
 Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio 🌱
 Limande farinée
 Riz pilaf
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Vichyssoise de poireaux 🌱
 Salade de tomates bio avec fromage frais et une touche d'origan 🌱
 Pilons de poulet rôtis au citron 🍷
 Wok de nouilles de riz au tofu, brocoli bio et sauce soja 🌱
 Semoule de blé complet bio 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine 🌱
 Velouté de potiron bio 🌱
 Merlu en sauce beurre blanc
 Omelette
 Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili 🌱
 Yaourt bio local 🌱🍷
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Lentilles bio mijotées façon maraîchère 🌱
 Aubergine à l'italienne au fromage fondu 🌱
 Escalope de poulet au four 🍷
 Œufs brouillés au jambon blanc et fromage fondu
 Pommes de terre au four
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱
 Yaourt bio local 🌱🍷

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Salade russe
 Crème de tomate au basilic frais 🌱
 Cordon bleu de dinde
 Filet de porc aux fines herbes 🍷
 Tomate rôtie 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱
 Fromages

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌱
 Crème alicia aux haricots verts bio 🌱
 Salade de tomate au fromage frais 🌱
 Boulettes de soja à la sauce tomate 🌱
 Boulettes de boeuf en sauce 🍷
 Couscous complet bio 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

30

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 🌱
 Merlu grillé
 Nem végétarien sauce aigre-douce
 Poêlée de courge bio, courgette et soja 🌱
 Fruits frais de saison 🌱🌱🌱

1 MAI

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

CHOISIR

DES ALIMENTS FRAIS,

NATURELS ET AVEC MOINS D'EMBALLAGE
 AMÉLIORE NOTRE SANTÉ ET RÉDUIT
 LES DÉCHETS

De **petites décisions**
 d'achat peuvent avoir de
grands bénéfices pour nous
 et pour la planète !

aprendi^{endo}
 A COMER
 by sodexo