

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Fusilli complets bio à la carbonara
Gratin dauphinois de pommes de terre à la béchamel
Escalope de poulet à l'orange
Merlu au four
Petits pois bio sautés à l'ail et oignon fondant
Fruits frais de saison
Yaourt nature bio

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Brocoli bio en vinaigrette
Rondelles de courgette panées avec sauce thaïlandaise
Boulettes de soja à la sauce tomate
Boulettes de boeuf en sauce
Semoule bio
Fruits frais de saison
Fromages

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Haricots blancs bio mijotés aux légumes
Macédoine de légumes poêlés
Filet de porc aux fines herbes
Wok de nouilles de riz au tofu, brocoli bio et sauce soja
Rondelles de courgette bio rôties
Fruits frais de saison

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Riz blanc avec sauce tomate maison
Couscous complet bio aux pois chiches et légumes
Pilons de poulet rôtis
Burger de carottes grillées
Champignons sautés et haricots verts biologiques
Fruits frais de saison

6

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Velouté de potiron bio
Salade russe
Filet de limande en tempura
Omelette de courgettes
Ratatouille
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Riz trois délices
Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail
Ragoût de poulet mijoté traditionnel
Falafel à la sauce yaourt bio
Aubergine au four
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Pois chiches mijotés bio à la jardinière
Haricots verts bio sautés avec pommes de terre rôties
Omelette
Saucisses de volaille au four
Carotte bio sautée
Fruits frais de saison
Fromages

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant
Crème de carottes bio
Bolognaise de soja avec parmentier
Hachis parmentier
Fruits frais de saison

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Soupe de poireaux
Salade de tomate au fromage frais
Filet de poulet sauce curry
Wok de nouilles à l'œuf, légumes et sauce soja douce
Semoule
Fruits frais de saison

13

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Soupe «de pluie»
Salade campagnarde
Filet de colin en tempura
Œufs brouillés au fromage
Poêlée de courge bio, courgette et soja
Yaourt bio local
Fruits frais de saison

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Lentilles bio mijotées façon jardinière
Aubergine à l'italienne au fromage fondu
Filet de poulet rôti à l'ail et au persil
Tourte de légumes de saison
Pommes parisiennes
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Riz dans son jus aux légumes
Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis
Omelette maison pommes de terre et oignons
Lieu à la sauce d'ail nouveau
Potiron bio rôti
Fruits frais de saison
Fromages

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Crème alicia aux haricots verts bio
Légumes de saison grillés avec aubergine bio
Curry de pois chiches et courge bio
Poulet rôti façon tandoori
Semole bio
Fruits frais de saison

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine
Chou-fleur et pommes de terre
Suprême de merlu à la galicienne
Nem végétarien sauce aigre-douce
Poêlée bicolore de petits pois bio et carotte
Fruits frais de saison

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Brocoli aux pommes de terre à l'ajonjolier
Velouté de potiron bio
Pizza 4 fromages
Filet de porc rôti avec une touche de moutarde
Tomate bio rôti à l'origan
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.



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais

*Menu **ELEMENTAIRE**

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

Buffet de salades aux produits bio
Crème de tomate au basilic frais
Salade niçoise
Filet de limande en tempura
Pilons de poulet rôtis aux pommes
Riz sauté au curry
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

24

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Pois chiches mijotés bio à la jardinière
Bettes poêlées aux pommes de terre
Omelette
Croquettes au jambon
Champignons et carottes sautées
Fruits frais de saison
Fromages

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Soupe d'étoiles
Haricots verts bio sautés avec pommes de terre rôties
Saucisse à la plancha
Falafel à la sauce yaourt bio
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et oignon
Fruits frais de saison



JAPON

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Yakisoba ninja vert aux pois
Sauté de légumes samurai
Poulet sauce teriyaki et légumes
Ramen végétarien du guerrier ninja au tofu bio
Fruits frais de saison
Dorayaki



27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Crème alicia
Brocoli en vinaigrette
Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne
Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant
Velouté de courgette bio
Steak haché grillé
Burger de volaille grillée
Pommes de terre frites
Fruits frais de saison
Yaourt bio local

1 DÉCEMBRE

2 DÉCEMBRE

3 DÉCEMBRE

4 DÉCEMBRE

Les légumineuses,
c'est bien plus que
des plats mijotés !



Découvrez de nouvelles
façons de les savourer et
faites-en les vedettes
d'une recette sucrée ou
salée grâce au défi de ce
mois-ci



☀ 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

Dînez de façon équilibrée



L'Eau Fruit