

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Kcal HC Lip Prot

28 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

29 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

30 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

1

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Crème vichy de carottes bio 🌱🌿
 Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🌱🌿
 Boulettes de soja à la sauce tomate 🌱🌿
 Boulettes de boeuf en sauce 🌱🌿
 Semoule 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

Kcal HC Lip Prot

2

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Riz blanc avec sauce tomate 🌱🌿
 Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis 🌱🌿
 Omelette maison pommes de terre et courgette 🌱🌿
 Filet de colin en tempura maison 🌱🌿
 Rondelles d'aubergine bio rôties 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿

Kcal HC Lip Prot

5

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Soupe «de pluie» 🌱🌿
 Haricots verts bio aux pommes de terre 🌱🌿
 Saucisses de volaille au four 🌱🌿
 Falafel à la sauce yaourt bio 🌱🌿
 Brocoli bio vapeur 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿

Kcal HC Lip Prot

6

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Crème alicia aux haricots verts bio 🌱🌿
 Salade de laitue, pomme et carotte avec sauce au yaourt bio et croûtons 🌱🌿
 Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 🌱🌿
 Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿
 Fromages 🌱🌿

Kcal HC Lip Prot

7

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Pois chiches bio à la jardinière 🌱🌿
 Chou braisé aux pommes de terre façon ajoarriero 🌱🌿
 Filet de porc rôti aux pommes 🌱🌿
 Tourte de légumes de saison 🌱🌿
 Potiron bio rôti 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

MÉXICO

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Salade de tomate et maïs 🌱🌿
 Nachos mexicains avec pico de gallo et sauce guacamole 🌱🌿
 Chili con carne 🌱🌿
 Chili aux légumes 🌱🌿
 Riz blanc 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

Kcal HC Lip Prot

9

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Petits pois bio sautés aux éclats de jambon 🌱🌿
 Rondelles de courgette panées avec sauce thaïlandaise 🌱🌿
 Saumon au four 🌱🌿
 Croquettes de jambon 🌱🌿
 Pommes de terre rôties façon cajun 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿
 Yaourt bio local 🌱🌿

Kcal HC Lip Prot

12

12 OCTOBRE

Kcal HC Lip Prot

13

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Riz trois délices végétarien 🌱🌿
 Velouté de potiron bio 🌱🌿
 Filet de poulet rôti à l'ail et au persil 🌱🌿
 Omelette 🌱🌿
 Ratatouille 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿
 Fromages 🌱🌿

Kcal HC Lip Prot

14

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🌱🌿
 Légumes de saison grillés avec aubergine bio 🌱🌿
 Filet de porc aux fines herbes 🌱🌿
 Wok de nouilles de riz au tofu, brocoli bio et sauce soja 🌱🌿
 Semoule 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

Kcal HC Lip Prot

15

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Macaronis complets à la carbonara et lardons 🌱🌿
 Gratin dauphinois de pommes de terre à la béchamel 🌱🌿
 Merlu sauce verte 🌱🌿
 Nem végétarien sauce aigre-douce 🌱🌿
 Courgette au four 🌱🌿
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

Kcal HC Lip Prot

16

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 poulet grillé 🌱🌿
 Pommes de terre frites 🌱🌿
 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

*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

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
 Brocoli en vinaigrette
 Crème de carottes bio
 Macaronis à la bolognaise végétarienne
 Macaronis à la bolognaise
 Fruits frais de saison
 Yaourt bio local

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
 Soupe d'étoiles
 Quinoa sautée aux légumes
 Filet de limande en tempura maison
 Omelette de pommes de terre
 Champignons et carottes sautées
 Fruits frais de saison
 Fromages

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
 Riz dans son jus aux légumes
 Bettes poêlées
 Pilon de poulet rôtis au miel, romarin et citron
 Falafel à la sauce yaourt bio
 Poêlée de courge bio, courgette et soja
 Fruits frais de saison

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
 Velouté de potiron bio
 Houmous de pois chiches bio et crudités
 Fideuá de poisson et légumes du potager
 Riz blanc, tomate et œuf
 Fruits frais de saison

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio
 Lentilles bio mijotées façon maraîchère
 Artichauts sautés à l'ail
 Cordon bleu
 Filet de poulet sauce curry
 Tomate rôtie
 Fruits frais de saison
 Yaourt bio local

26

Kcal HC Lip Prot

26 OCTOBRE

27

Kcal HC Lip Prot

27 OCTOBRE

28

Kcal HC Lip Prot

28 OCTOBRE

29

Kcal HC Lip Prot

29 OCTOBRE

30

Kcal HC Lip Prot

30 OCTOBRE

Chaque plat a une histoire



Découvrez l'origine, la tradition et la culture qui se cachent derrière les recettes de toujours et devenez reporter culinaire avec le défi du mois



☀ 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

Dîne de façon équilibrée



L'Eau Fruit