Décembre 2026

Menu du jour Collège et Lycée

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
30 NOVEMBRE	1 Buffet de salades aux produits bio Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine Macédoine de légumes poêlés Filet de poulet rôti à l'ail et au persil Falafel à la sauce yaourt bio Dés de courge rôtis au curry Fruits frais de saison Fromages	2 Buffet de salades aux produits bio Lentilles bio mijotées façon jardinière Salade de laitue, pomme et carotte avec sauce au yaourt bio et croûtons Omelette maison pommes de terre et oignons Rôti de bœuf café de paris Rondelles de courgette bio rôties Fruits frais de saison	3 Buffet de salades aux produits bio Crème de carottes bio Salade coleslaw Saumon au four Wok de nouilles de riz au tofu, brocoli bio et sauce soja Pommes de terre rôties façon cajun Fruits frais de saison	4 Buffet de salades aux produits bio Brocoli en vinaigrette Rondelles de courgette panées avec sauce thaïlandaise Moussaka de légumes à la bolognaise de soja Moussaka grecque d'aubergine à la sauce viande Salade de laitue et maïs bio Fruits frais de saison Yaourt bio local
7 DÉCEMBRE	8 DÉCEMBRE	9 Buffet de salades aux produits bio Chou-fleur à l'ail Velouté de potiron bio Fusilli complets biologiques à la bolognaise de soja Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf Fruits frais de saison	10 Buffet de salades aux produits bio Soupe « de pluie » Salade russe Suprême de merlu à la galicienne Filet de poulet sauce curry Champignons sautés et haricots verts biologiques Fruits frais de saison	11 Buffet de salades aux produits bio Pois chiches bio mijotés aux carottes Artichauts sautés à l'ail Cordon bleu Œufs brouillés au fromage Tomate rôtie Fruits frais de saison Yaourt bio local
14 Buffet de salades aux produits bio Soupe de poireaux Brocoli aux pommes de terre à l'ajoarriero Filet de colin en tempura maison Nouilles aux légumes et tofu Champignons et carottes sautées Fruits frais de saison Yaourt nature bio	15 Buffet de salades aux produits bio Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant Salade de tomate au fromage frais Boulettes de soja à la sauce tomate Boulettes de bœuf au four à la sauce tomate Semoule bio Fruits frais de saison Fromages	16 Buffet de salades aux produits bio Lentilles bio mijotées façon maraîchère Chou braisé aux pommes de terre façon ajoarriero Saucisses de volaille au four Nem végétarien sauce aigre-douce Ratatouille Fruits frais de saison	17 Buffet de salades aux produits bio Riz blanc avec sauce tomate Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron Burger de soja grillé Petits pois bio poêlés au beurre et à l'ail Fruits frais de saison	18 Buffet de salades aux produits bio Macaronis complets biologiques avec sauce pesto et fromage râpé Crème vichy de carottes bio Omelette de courgettes Calmars à la romaine Aubergine au four 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.

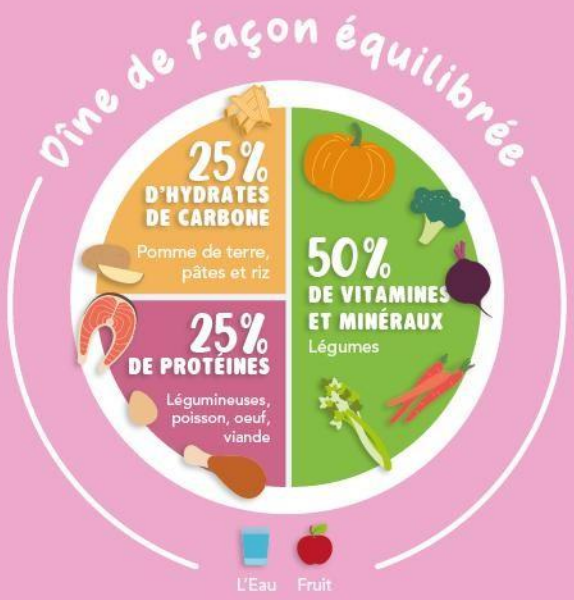
*Menu **ELEMENTAIRE**

produit de proximité · produit eco · produit de saison · fait frais · produit frais

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

https://someal.app/lfb

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
21 Buffet de salades aux produits bio Velouté de courgette bio Bettes poêlées Omelette Saucisse à la plancha Riz sauté au curry Yaourt bio local Fruits frais de saison	**NOËL** Buffet de salades aux produits bio Soupe de pipe rigate Soupe de fruits de mer Poulet rôti aux raisins secs et aux pruneaux Cannellonis aux épinards gratinés Pommes de terre frites Tarte de Noël Fruits frais de saison	23 J O	24 Y E U	25 S E S
28	29 F Ê	30 T E S	31 !	



Si tu as déjeuné:	Il est recommandé de dîner:
LÉGUMES CUISINÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISINÉSS
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

Les fruits et les légumes, tout un monde à découvrir !

Saurez-vous les reconnaître en mettant vos sens à l'épreuve ?
Devenez détectives du goût, de l'odorat et du toucher avec le défi de ce mois-ci !

