

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Kcal HC Lip Prot

01 SEPTEMBRE



Kcal HC Lip Prot

02 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

03 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

4

- Buffet de salades biologiques
- Salade de tomate bio au fromage frais
- Haricots verts eco poêlé
- Steak haché grillé
- Steack haché de volaille grillé
- Pommes de terre frites
- Gâteau moelleux maison
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

5

- Buffet de salades biologiques
- Macaroni de blé entier eco avec sauce tomate
- Salade de riz
- Limande farinée
- Oeufs dur à la sauce tomate frite
- Champignons et carottes bio sautées
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

8

- Buffet de salades biologiques
- Soupe « de pluie »
- Ensalada nicoise
- Saumon au four
- Omelette
- Nem végétarien sauce aigre-douce
- Poêlé bicolor de petits pois bio et carottes
- Yaourt bio local ou
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

9

- Buffet de salades biologiques
- Risotto aux champignons
- Semoule complète bio
- Omelette
- Échine de porc sauce moutarde
- Chou-fleur bio à l'ajilimójili
- Fromage ou
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

10

- Buffet de salades biologiques
- Poêlée de courge bio, courgettes et soja
- Salade grecque avec tomates bio
- Escalope de poulet au four
- Falafels à la sauce au yaourt bio
- Pommes de terre au four
- Fromage ou
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

11 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

12 SEPTEMBRE

Kcal HC Lip Prot

15

- Buffet de salades biologiques
- Riz blanc à la sauce tomate frite
- Salade campagnarde bio
- Merlu au four avec du citron
- Terrine de légumes
- Courge bio rôtie
- Yaourt bio local
- Fruit de saison

Catalogne

- Buffet de salades biologiques
- Pain à la tomate avec jambon cru
- Rossejat de fideus
- Saucisse à la plancha
- Cabillaud à la llauna
- Haricots secs issus de l'agriculture biologique
- Mel i mató ou
- Fruit de saison



Kcal HC Lip Prot

17

- Buffet de salades biologiques
- Poêlée d'haricots vert bio et pommes de terre
- Artichauts poêlés
- Fusilli de blé entier eco à la sauce bolognaise végétarienne
- Fusilli de blé entier eco à la sauce bolognaise
- Fromage ou
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

18

- Buffet de salades biologiques
- Salmorejo à la tomate issue de l'agriculture biologique, garni de jambon et d'œuf
- Houmous de pois chiches bio et crudités
- Pilons de poulet rôtis
- Galette de carotte
- Semoule de blé complet bio
- Fruit de saison

Kcal HC Lip Prot

19

- Buffet de salades biologiques
- Bio lentilles braisées aux légumes
- Courgettes en tempura à la sauce thai
- Omelette de courgettes
- Wok de nouilles chinoises aux légumes
- Tomate rôtie bio
- Yaourt bio local
- Fruit 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.

\*Menú ELEMENTAIRE



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

22

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Macaronis complets bio à la norma gratinés 🌱🌿  
 Chou cabus aux pommes de terre et à l'ail 🌱🌿  
 Filet de flétan à l'andalouse 🌱🌿  
 Omelette 🌱🌿  
 Champignons aux haricots verts issus de l'agriculture biologique sautés 🌱🌿  
 Yaourt bio local 🌱🌿 ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Brocoli eco sautés à l'ail et oignons 🌱🌿  
 Vichyssoise bio 🌱🌿  
 Ragoût de poulet 🌱🌿  
 Falafels à la sauce au yaourt biologique 🌱🌿  
 Riz pilaf garnison 🌱🌿  
 Fromage ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

24 SEPTEMBRE

25

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Soupe d'étoiles 🌱🌿  
 Macédoine de légumes poêlés 🌱🌿  
 Omelette de pommes de terre 🌱🌿  
 Beignet de calamar à la mode andalouse 🌱🌿  
 Ratatouille 🌱🌿  
 Fromage ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Pois chiche eco aux légumes 🌱🌿  
 Carottes bio et patates douces au four 🌱🌿  
 Escalope de poulet rôtie au citron 🌱🌿  
 Oeufs dur à la sauce tomate frite 🌱🌿  
 Pommes de terre frites 🌱🌿  
 Yaourt bio local 🌱🌿 ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Fusilli de blé entier eco à la carbonara 🌱🌿  
 Gratin dauphinois de patate de cultivo ecológico con bechamel 🌱🌿  
 Suprême de merlu à la galicienne 🌱🌿  
 Nem végétarien sauce aigre-douce 🌱🌿  
 Petits pois issus de l'agriculture bio sautés au beurre 🌱🌿  
 Yaourt bio local 🌱🌿 ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades biologiques 🌱🌿  
 Riz blanc à la sauce tomate frite 🌱🌿  
 Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis 🌱🌿  
 Omelette aux épinards 🌱🌿  
 Filet de porc au four 🌱🌿  
 Aubergine bio au four 🌱🌿  
 Fromage ou 🌱🌿  
 Fruit de saison 🌱🌿🌿🌿

01 OCTOBRE

02 OCTOBRE

03 OCTOBRE



☀️ 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

BIENVENUE À LA CANTINE UNE

**ANNÉE DE PLUS !**

Notre Chef Exécutif, **Pepe Rodríguez**, nous accompagnera toute l'année pour nous aider à faire de la cantine un **espace amusant, joyeux et pédagogique.**

