

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

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 🍟
 Yaourt bio local 🥛📍
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

2

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Velouté de potiron bio 🌱🌿
 Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🌱🌿
 Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron 🍗🔥
 Boulettes de soja à la sauce tomate 🍷
 Riz sauté au curry 🍛
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

3

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Petits pois bio sautés aux éclats de jambon 🍷
 Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant 🌱🌿
 Omelette de pommes de terre 🍳
 Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 🍝
 Rondelles d'aubergine bio rôties 🍆🔥
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

4

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Macaronis complets biologiques avec sauce tomate maison 🍝
 Macédoine de légumes poêlés 🥗
 Limande farinée 🐟
 Oeufs dur à la sauce tomate frite 🍳
 Champignons et carottes bio sautés à l'ail 🍄🌱
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

5

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🌿
 Artichauts sautés à l'ail 🌱🌿
 Pizza quatre fromages 🍕
 Ragoût de bœuf 🍖🔥
 Tomato bio rôti à l'origan 🍷
 Yaourt bio local 🥛📍
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

8

Kcal HC Lip Prot

8 DÉCEMBRE

9

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Risotto crémeux aux champignons 🍷
 Couscous complet bio aux pois chiches et légumes 🌱🌿
 Omelette 🍳
 Merlu donosti 🐟
 Chou-fleur bio poêlé à l'ajilimojili 🌱🌿
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

10

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Sauté de courge bio, courgette et soja 🍷
 Crème de légumes aux haricots verts biologiques 🍷
 Hachis parmentier 🍷
 Falafel à la sauce yaourt bio 🍷
 Salade de laitue et maïs bio 🌱🌿
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

11

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Crème de carottes bio 🍷
 Aubergines bio avec ratatouille de légumes et fromage fondu 🍷
 Fideuà de poisson et légumes du potager 🍷
 Riz blanc, tomate et œuf 🍷
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

12

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Pois chiches bio mijotés aux carottes 🌱🌿
 Salade grecque avec tomate bio et fromage feta 🌱🌿
 Escalope de poulet au four 🍗🔥
 Burger végétal grillé 🍷
 Pommes parisiennes 🍏
 Yaourt bio local 🥛📍
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

15

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Riz blanc avec sauce tomate 🍷
 Ragoût de pommes de terre bio et légumes de saison 🌱🌿
 Merlu au four avec du citron 🐟
 Œufs brouillés au jambon blanc et fromage fondu 🍷
 Potiron bio rôti 🍷
 Yaourt bio local 🥛📍
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

16

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🌿
 Artichauts sautés à l'ail 🌱🌿
 Omelette de courgettes 🍳
 Wok de nouilles de riz avec brocoli bio et sauce soja 🍷
 Tomato bio rôti à l'origan 🍷
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

17

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Brocoli en vinaigrette 🌱🌿
 Velouté de tomates bio, touche de basilic frais 🌱🌿
 Croquettes au jambon 🍷
 Tournedos de bœuf rôti 🍷
 Riz sauté au curry 🍷
 Fromages 🧀
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

18

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Haricots verts bio sautés avec pommes de terre rôties 🌱🌿
 Houmous de pois chiches bio et crudités 🍷
 Fusilli complets biologiques à la bolognaise végétarienne 🍝
 Fusilli complets biologiques avec sauce bolognaise de bœuf 🍷
 Yaourt bio local 🥛📍
 Fruits frais de saison 🍎🍌🍇

NOËL



Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿
 Soupe de pipe rigate 🍷
 Crème de fruits de mer 🍷
 Poulet rôti aux raisins secs et aux pruneaux 🍷
 Cannellonis aux épinards gratinés 🍷
 Pommes de terre frites 🍟
 Gâteau de Noël 🍰
 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.

*Menú ELEMENTAIRE



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

22

Kcal HC Lip Prot



23

Kcal HC Lip Prot

JO

24

Kcal HC Lip Prot

YE U

25

Kcal HC Lip Prot

SES

26

Kcal HC Lip Prot



29

Kcal HC Lip Prot



30

Kcal HC Lip Prot

FÊ

31

Kcal HC Lip Prot

TES

!



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE

25%
D'HYDRATES
DE CARBONEPomme de terre,
pâtes et riz25%
DE PROTÉINESLégumineuses,
poisson, œuf,
viande50%
DE VITAMINES
ET MINÉRAUX

Légumes

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

MANGE LENTEMENT POUR ÉVITER

LE GASPILLAGE
ALIMENTAIRE !

2

Tu apprécieras mieux
le goût et la texture
des aliments.

1

Ton corps se sentira
plus rassasié.

3

Cela évitera que tu laisses de
la nourriture dans ton assiette.
Tu participeras ainsi à **réduire**
le gaspillage alimentaire.