

Lundi

Mardi

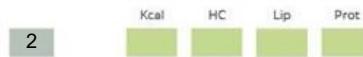
Mercredi

Jeudi

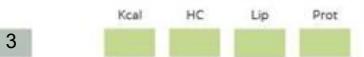
Vendredi



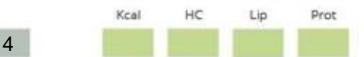
1  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant 🥑 🥑  
Velouté de courgette bio 🥒 🥒  
Steak haché grillé 🍔  
Burger de volaille grillée 🍔  
Pommes de terre frites  
Yaourt bio local 🥫 🥫  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍



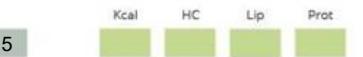
2  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Velouté de potiron bio 🥕 🥕  
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🥑 🥑  
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron 🍗  
Boulettes de soja à la sauce tomate  
Riz sauté au curry  
Fromages  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍



3  
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  
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  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Lentilles bio mijotées façon jardinière 🥑  
Artichauts sautés à l'ail 🥑  
Pizza quatre fromages  
Ragoût de boeuf 🍔  
Tomate bio rôti à l'origan 🥑 🥑  
Yaourt bio local 🥫 🥫  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍

Kcal HC Lip Prot

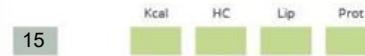
8 DÉCEMBRE

8  
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 🍋 🍓 🍍

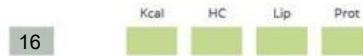
10  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Sauté de courge bio, courgette et soja 🥑  
Crème de légumes aux haricots verts biologiques 🥑  
Hachis parmentier 🍔  
Falafel à la sauce yaourt bio 🥑  
Salade de laitue et maïs bio 🥑 🥑  
Fromages  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍

11  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Crème de carottes bio 🥑  
Aubergines bio avec ratatouille de légumes et fromage fondu 🥑  
Fideuá de poisson et légumes du potager  
Riz blanc, tomate et œuf 🥑  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍

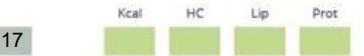
12  
Buffet de salades aux produits bio 🥗 🥗  
Pois chiches bio mijotés aux carottes 🥑  
Salade grecque avec tomate bio et fromage feta 🥑  
Escalope de poulet au four 🍔  
Burger végétal grillé  
Pommes parisiennes  
Yaourt bio local 🥫 🥫  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍



15  
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  
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 🥑  
Tomate bio rôti à l'origan 🥑 🥑  
Fromages  
Fruits frais de saison 🍋 🍓 🍍



17  
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  
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 ressourcer 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

YEU

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

!

Kcal HC Lip Prot



DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ:

LÉGUMES CUISENÉS

CRUDITÉS

LÉGUMINEUSE

VIANDE

POISSON

ŒUF

POMME DE TERRE

PÂTES / RIZ

IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:

CRUDITÉS

LÉGUMES CUISENÉS

VIANDE / POISSON / ŒUF

POISSON / ŒUF / LÉGUMINEUSES

VIANDE / ŒUF / LÉGUMINEUSES

POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES

PÂTES / RIZ

POMME DE TERRE

MANGE LENTEMENT POUR ÉVITER

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE !



1  
Ton corps se sentira plus rassasié.



2

Tu apprécieras mieux le goût et la texture des aliments.

3

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