

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

29 DÉCEMBRE

30 DÉCEMBRE

31 DÉCEMBRE

1 JANVIER

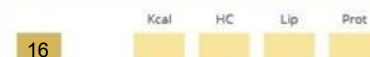
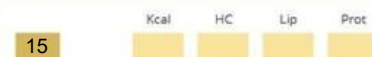
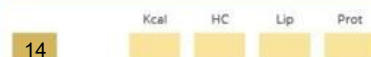
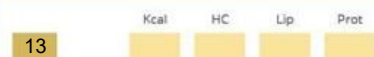
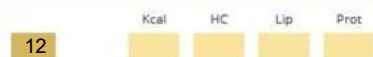
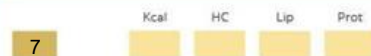
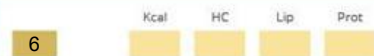
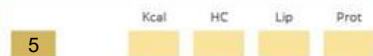
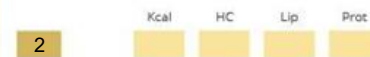
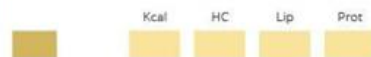
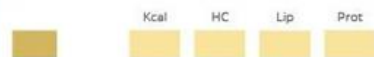
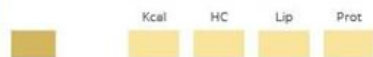
2 JANVIER

5 JANVIER

6 JANVIER

7 JANVIER

14 JANVIER



Salade de crudités bio 🌱🌿
Fusilli complets bio à la carbonara et lardons 🌱
Suprême de merlu à la galicienne
Petits pois bio poêlés au beurre et à l'ail 🌱🌿
Fruits frais de saison 🌱🌿🌞

Salade de crudités bio 🌱🌿
Riz blanc avec sauce tomate 🌱
Omelette pommes de terre et épinards 🌱
Rondelles d'aubergine bio rôties 🌱🌿
Yaourt bio local 🌱📍

Salade de crudités bio 🌱🌿
Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🌿
Cordon bleu de dinde
Salade de laitue et carottes 🌿
Fruits frais de saison 🌱🌿🌞

Salade de crudités bio 🌱🌿
Bouillon de pot-au-feu 🌞
Pot-au-feu aux pois chiches bio 🌱🌿📍
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.



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

19

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Macaronis complets bio alla norma gratinés aux dés d'aubergine 🌱

Omelette de courgettes 🌱🌿

Salade de laitue et maïs bio 🌱🌿

Fruits frais de saison 🌱🌿🍌

20

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Haricots verts sautés au beurre et à l'ail 🌱🌿

Filet de poulet rôti au curry 🌱🍷

Couscous complet bio 🌱

Yaourt bio local 🌱🍷

21

Kcal HC Lip Prot

21 JANVIER



Salade de crudités bio 🌱🌿

Soupe à l'oignon gratinée au pain et au fromage

Crêpe jambon fromage

Poêlée de champignons

Fromages

23

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant 🌱🌿

Filet de cabillaud à la provençale aux olives noires

Pommes de terre au four 🌱

Fruits frais de saison 🌱🌿🍌

26

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant 🌱🌿

Steak haché grillé 🍷

Pommes de terre frites

Fruits frais de saison 🌱🌿🍌

27

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Velouté de potiron bio 🌱🌿

Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron 🍷

Riz sauté au curry

Yaourt bio local 🌱🍷

28

Kcal HC Lip Prot

28 JANVIER

29

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Macaronis complets biologiques avec sauce tomate 🌱

Limande farinée

Salade de laitue, oignon et tomate bio 🌱🌿

Fruits frais de saison 🌱🌿🍌

30

Kcal HC Lip Prot

Salade de crudités bio 🌱🌿

Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🌿

Omelette de pommes de terre

Champignons et carottes bio sautés à l'ail 🌱

Fruits frais de saison 🌱🌿🍌

DÎNE DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



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

BIEN MANGER...

Découvrez comment nous encourageons de bonnes **habitudes** alimentaires à la cantine pour **grandir en bonne santé** :



C'EST LE MEILLEUR DES JEUX !

aprendi'endo
A COMER
by sodexo