

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

29 DÉCEMBRE

30 DÉCEMBRE

31 DÉCEMBRE

1 JANVIER

2 JANVIER

5 JANVIER

6 JANVIER

7 JANVIER

12 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  

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

14 JANVIER

14

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

16 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 resserrer 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



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   



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 JANVIER

FRANCE



Salade de crudités bio  

Soupe à l'oignon gratinée au pain et au fromage

Crêpe jambon fromage

Poêlée de champignons

Fromages



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   



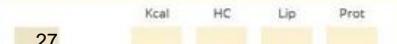
Salade de crudités bio  

Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon fondant  

Steak haché grillé 

Pommes de terre frites

Fruits frais de saison   



Salade de crudités bio  

Velouté de potiron bio  

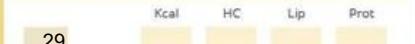
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et citron 

Riz sauté au curry

Yaourt bio local  



28 JANVIER



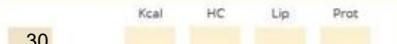
Salade de crudités bio  

Macaronis complets biologiques avec sauce tomate 

Limande farinée

Salade de laitue, oignon et tomate bio  

Fruits frais de saison   



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   

DÎNER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



| SI TU AS DÉJEUNÉ: | IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER: |
|-------------------|---------------------------------|
| LÉGUMES CUISENÉS | CRUDITÉS |
| CRUDITÉS | LÉGUMES CUISENÉS |
| LÉGUMINEUSE | VIANDE / POISSON / OEUFS |
| VIANDE | POISSON / OEUFS / LÉGUMINEUSES |
| POISSON | VIANDE / OEUFS / LÉGUMINEUSES |
| OEUF | POISSON / VIANDE / LÉGUMINEUSES |
| POMME DE TERRE | PÂTES / RIZ |
| 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 !



aprendiendo
a COMER
by sodexo