

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

29 DÉCEMBRE

30 DÉCEMBRE

31 DÉCEMBRE

1 JANVIER

2 JANVIER

5 JANVIER

6 JANVIER

7 JANVIER

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Soupe d'étoiles  
 Macédoine de légumes poêlés  
 Omelette de pommes de terre  
 Lieu frit  
 Ratatouille 🌱🌿  
 Galette des rois  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Velouté de potiron bio 🌱🌿  
 Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika 🌱🌿  
 Filet de poulet rôti au citron et au poivre 🌿🌿  
 Falafel à la sauce yaourt bio 🌱  
 Pommes de terre frites  
 Yaourt bio local 🌱🌿  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

12 Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Fusilli complets bio à la carbonara et lardons 🌱  
 Gratin dauphinois de pomme de terre bio à la béchamel 🌱  
 Suprême de merlu à la galicienne  
 Nem végétarien sauce aigre-douce  
 Petits pois bio poêlés au beurre et à l'ail 🌱🌿  
 Yaourt bio local 🌱🌿  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

13 Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Riz blanc avec sauce tomate 🌱  
 Salade tiède de blé tendre aux légumes rôtis 🌱🌿  
 Omelette pommes de terre et épinards  
 Filet de porc aux fines herbes 🌿  
 Rondelles d'aubergine bio rôties 🌱🌿  
 Fromages  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

14 Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Crème alicia aux haricots verts bio 🌱🌿  
 Salade de tomate au fromage frais 🌱🌿  
 Boulettes de soja à la sauce tomate 🌱🌿  
 Boulettes de bœuf en sauce 🌿  
 Semoule de blé complet bio 🌱  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

15 Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Lentilles bio mijotées façon jardinière 🌱🌿  
 Salade russe  
 Cordon bleu de dinde  
 Wok de nouilles à l'œuf, légumes et sauce soja douce 🌱  
 Salade de laitue et carottes 🌱  
 Fruits frais de saison 🌱🌿🌿

16 Buffet de salades aux produits bio 🌱🌿  
 Bouillon de pot-au-feu 🌱  
 Courge bio rôtie au romarin 🌱🌿  
 Pot-au-feu aux pois chiches bio 🌱🌿  
 Lanières de calamar à l'andalouse  
 Brocoli bio vapeur 🌱  
 Yaourt bio local 🌱🌿  
 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

\*Menu ELEMENTAIRE

## Lundi

## Mardi

## Mercredi

## Jeudi

## Vendredi

19

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Macaronis complets bio alla norma gratinés  
aux dés d'aubergine  
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et oignon  
fondant  
Omelette de courgettes  
Merlu en sauce beurre blanc  
Salade de laitue et maïs bio  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

20

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Haricots verts sautés au beurre et à l'ail  
Salade de laitue, pomme et carotte avec  
sauce au yaourt bio et croûtons  
Filet de poulet rôti au curry  
Burger de carottes grillées  
Semoule de blé complet bio  
Fruits frais de saison

21

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Velouté de courgette bio  
Artichauts sautés à l'ail  
Riz à la bolognaise de lentilles et courge bio  
Saucisse à la plancha  
Riz pilaf  
Fruits frais de saison

# FRANCE



Buffet de salades aux produits bio  
Soupe à l'oignon gratinée au pain et au  
fromage  
"Potage" crêcy de carotte façon  
chef jongleur  
Crêpe jambon fromage  
Quiche aux poireaux  
Poêlée de champignons  
Fromages  
Fruits frais de saison

23

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Brocoli bio poêlé à l'ail et oignon fondant  
Macédoine de légumes poêlés  
Filet de cabillaud à la provençale aux olives  
noires  
Croquettes d'épinards  
Pommes de terre au four  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

26

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Haricots verts bio sautés à l'ail et oignon  
fondant  
Velouté de tomates bio, touche de basilic  
frais  
Steak haché grillé  
Burger de volaille grillée  
Pommes de terre frites  
Yaourt bio local  
Fruits frais de saison

27

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Velouté de potiron bio  
Rondelles de courgette panées avec sauce  
thaïlandaise  
Pilons de poulet rôtis au miel, romarin et  
citron  
Boulettes de soja à la sauce tomate  
Riz sauté au curry  
Fruits frais de saison

28

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Petits pois bio sautés aux éclats de jambon  
Légumes de saison grillés  
Trinxat de cerdagne  
Merlu donosti  
Haricots blancs biologiques sautés  
Fromages  
Fruits frais de saison

29

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Macaronis complets biologiques avec  
sauce tomate  
Chou-fleur bio poêlé à l'ail et paprika  
Limande farinée  
Oeufs dur à la sauce tomate frite  
Salade de laitue, oignon et tomate bio  
Gâteau au chocolat maison  
Fruits frais de saison

30

Kcal HC Lip Prot

Buffet de salades aux produits bio  
Lentilles bio mijotées façon jardinière  
Riz dans son jus aux légumes  
Omelette de pommes de terre  
Ragoût de boeuf  
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