

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

29 DÉCEMBRE

30 DÉCEMBRE

31 DÉCEMBRE

1 JANVIER

2 JANVIER

5 JANVIER

6 JANVIER

7 JANVIER

Kcal HC Lip Prot

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 🌍☀️📍

Kcal HC Lip Prot

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 🌍☀️📍

Kcal HC Lip Prot

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 boeuf en sauce 🌍📍📍  
Sémoule de blé complet bio 🌍📍  
Fruits frais de saison 🌍☀️📍

Kcal HC Lip Prot

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 🌍☀️📍

Kcal HC Lip Prot

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.

\*Menu ELEMENTAIRE



produit de proximité



produit eco



produit de saison



fait frais



produit frais

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
21				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
23				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
26				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
28				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
29				

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 🍎📍

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

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 🍎📍

DÎNER DE FAÇON ÉQUILIBRÉE



SI TU AS DÉJEUNÉ:	IL EST RECOMMANDÉ DE DÎNER:
LÉGUMES CUISENÉS	CRUDITÉS
CRUDITÉS	LÉGUMES CUISENÉS
LÉGUMINEUSE	VIANDE / POISSON / OEUF
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