



MENU SEMANAL

LYCÉE

	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
DÉJEUNER	Entrée	Polenta gratinée	Salade aux légumes, blé et petits pois	Collation avec guacamole	Ceviche à la mangue avec gingembre et croquante aux pois chiche	Caponata d'aubergine
	Salade	Laitue coustillante, cresson de fontaine et vinaigrette à la pomme et céleri	Leitue rouge et mimosa Betterave cuite Sauce aux oignons rouges	Blette et roquette Salade froide avec chou blanc, tomate e ciboulette.	Laitue mimosa, laitue rouge et chicorée	Laitue iceberg, roquette, tomate cerise et brocoli
	Plat Principal	Bœuf	Poulet à la parmesane	Roulade de bœuf	Pot au feu de porc	Lasagne à la bolognaise
		Poulet à la sauce béchamel et gratin de poireaux		Poulet en sauce	Appât de poulet	
	Plat Végétarian	Chayotes farcies aux crème de fromage et boulettes à la lentille	Aubergine à la parmesane	Gnocchis au courge japonais avec sauce à la sauge et au vin blanc, champignons et châtaignes sautés	Omelette à la marguerite	Lasagne à la courgette
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots noirs et quiabo braisé avec ail	Spaghetti à l'ail et à l'huile d'olive, riz blanc, riz intégral et haricots carioca	Riz blanc, riz intégral, haricots blancs et maïs poêlée	Riz blanc, riz intégral, haricots noirs et inhame poêlée	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et légumes
	Dessert	Mélange de fruits	Gâteau au churros	Dessert au raisin	Pastèque	Melon


MENU SEMANAL
LYCEE

	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
DÉJEUNER	Entrée	Salade tiède de légumes et de blé	Feuilleté aux épinards et crème de ricotta	Kibe à la courge	Suflet aux chayotes	Tartare de banane plantain
	Salade	Laitue croustillante, cresson et pickles de maxixe. Salade de tomates Vinaigrette au yaourt et à la menthe	Laitue mimosa et roquette. Salade de chou-fleur, petits pois et carottes. Sauce mayonnaise à l'avocat	Laitue iceberg Salade de carottes râpées, tomates et ciboulette Vinaigrette au citron	Salade de roquette, laitue rouge, ciboulette et betterave Vinaigrette orange au miel et moutarde	Salade verte avec salade de chou
	Plat Principal	Filet mignon de porc avec sauce au beurre et aux herbes fraîches	Penne à la sauce béchamel avec dés de poulet et brocoli	Steak roulé (carotte et bacon)	Poulet cordon bleu	Feijoada
		Assiette de poulet épicé au safran, tomate et oignon		Fricassé de poulet	Yakissoba au bœuf	
	Plat Végétarien	Champignons farcis à la crème de ricotta, crème aux fromages et épinards	Penne à la sauce végétarienne blanche avec dés de fromage blanc et brocoli	Fricassée végétarienne à la viande de jacquier et légumineuses	Omelette marguerite	Feijoada végétarienne avec tofu et petits pois
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et courge japonais rôtis	Riz, haricots noirs Légumes braisés : Carottes, chou rouge et courge	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et bâtonnets de pommes de terre	Riz blanc, riz intégral, haricots blancs et mousseline de manioc	Riz et farofa au chou poêlé
	Dessert	Melon	Banofe	Riz sucré	Ananas	Fruits rouges



MENU SEMANAL

LYCÉE

	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

DÉJEUNER	Entrée	Patates sucrées rôties au romarin	Pain à l'ail et à la pâte d'herbes gratiné	Salade de légumineuses	Collation assaisonné de cumin et coloré à la pâte de pois chiches	Vinaigrette au tomate
	Salade	Laitue violette et mimosa Betterave cuite. Sauce à l'oignon rouge. 	Laitue iceberg et nature Salade de concombre avec tomate, oignon et citron 	Laitue croustillante et moutarde Salade de chou blanc avec tomates et ciboulette 	Blettes et laitue croustillante. Brocoli Sauce oignon et sauce soja 	Laitue croustillante, cresson  Sauce aux oignons rouges
	Plat Principal	Côtes de porc à la sauce barbecue maison	Spaghetti bolognaise	Pot au feu de bœuf	Filet Mignon à la parmesane	Jarret de porc rôti, sauce au miel et à l'orange
		Dés de poulet aux poivrons, oignons, petits pois à la sauce soja		Riz moelleux aux saucisses de poulet	Poisson à la sauce aux câpres	
	Plat Végétarian	Viande de jacquier avec légumes, poivrons, oignons, petits pois à la sauce soja	Spaghetti aux légumes avec boulettes de lentilles, fromage et herbes	Riz moelleux végétarien avec tomates, petits pois, brocoli et fromage	Courges farcies au crème de ricotta et champignons	Oeufs façon ranch, riz blanc, tutu de haricots et farofa
	Accompagnements	Riz blanc, riz intégral, haricots carioca et courge sauté	Riz, haricots noirs, haricots verts et carottes	Riz blanc, haricots carioca et banane plantain rôti	Riz blanc, haricots noirs et farofa d'oignons croustillants	Riz blanc, tutu de haricots et farofa au panko et bacon
	Dessert	Pastèque	Palha italiana	Gélatine	Ananas et mangue	Pomme



FEUILLES BIOLOGIQUES