



Menu du *déjeuner*

DU 31 AOÛT AU 4 SEPTEMBRE 2026



● SOUPE ● PLAT GÉNÉRAL ● VÉGÉTARIEN

● LÉGUMES ● BUFFET SALADES ● DESSERT

KCAL · LIP LIPIDES · SAT SATURÉS · SUC SUCRES · SEL SEL (G/100G)

Déclaration nutritionnelle pour 100 g / 100 ml. Fruits sujets à modification. Allergènes : renseignez-vous auprès de notre équipe. Le risque de contamination croisée ne peut être exclu. Buffet salades : laitue, tomate, carotte, concombre, chou rouge, betterave, poivrons, haricots cornille, haricots noirs, lentilles, pois chiches, couscous, quinoa, pâtes, riz, salades composées, etc.

LUNDI

31.08.2026

RENTREE

Sans repas ce jour

MARDI

01.09.2026

● SOUPE

Velouté de légumes

56,4 KCAL · 1 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

● PLAT GÉNÉRAL

Bolognaise de bœuf au fromage râpé

215 KCAL · 7,9 LIP · 2,5 SAT · 1,8 SUC · 0,1 SEL

● VÉGÉTARIEN

Bolognaise de soja au fromage râpé

184,6 KCAL · 10,2 LIP · 1,3 SAT · 4,3 SUC · 0 SEL

● LÉGUMES CUIITS

Chou-fleur sauté

29,3 KCAL · 0,2 LIP · 0,5 SAT · 2,8 SUC · 0,5 SEL

● BUFFET DE SALADES

Assortiments de salades / Salade composée / fromage râpé

127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

57 | 86 KCAL · 0 | 2 LIP · 0 | 0 SAT · 13 | 22 SUC · 0 | 0 SEL

MERCREDI

02.09.2026

● SOUPE

Velouté de carotte

52,1 KCAL · 1,1 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0,1 SEL

● PLAT GÉNÉRAL

Porc en tranches mijotées en sauce tomate, pommes de terre en cubes

151,4 KCAL · 4,4 LIP · 0,3 SAT · 0,9 SUC · 0,7 SEL

● VÉGÉTARIEN

Tortilla de légumes et champignons

115,7 KCAL · 4 LIP · 0,8 SAT · 1,2 SUC · 0,2 SEL

● LÉGUMES CUIITS

Chou en julienne

41,9 KCAL · 1,4 LIP · 0,3 SAT · 3,1 SUC · 0,3 SEL

● BUFFET DE SALADES

Assortiments de salades / Salade composée

180,4 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● DESSERT

Fruit de saison / Salade de fruits

57 | 51 KCAL · 0 | 0 LIP · 0 | 0 SAT · 13 | 11 SUC · 0 | 0 SEL

JEUDI

03.09.2026

● SOUPE

Velouté de poireau

65,4 KCAL · 1,4 LIP · 0,2 SAT · 2 SUC · 0 SEL

● PLAT GÉNÉRAL

Filets de colin « Rosa do Adro » (sauce tomate au vin rouge, recette portugaise) avec riz de maïs

129,5 KCAL · 6,1 LIP · 1,4 SAT · 0,1 SUC · 0,3 SEL

● VÉGÉTARIEN

Tofu « Rosa do Adro » avec riz de maïs

103,2 KCAL · 2,7 LIP · 0,6 SAT · 0,9 SUC · 1,2 SEL

● LÉGUMES CUIITS

Carottes en rondelles à la menthe

16,7 KCAL · 0,1 LIP · 0,2 SAT · 2,9 SUC · 0,1 SEL

● BUFFET DE SALADES

Assortiments de salades / Salade composée / fromage frais

180,4 KCAL · 1,7 LIP · 24 SAT · 2,1 SUC · 10,6 SEL

● DESSERT

Fruit de saison / Fruits en tranches

57 KCAL · 0 LIP · 0 SAT · 13 SUC · 0 SEL

VENDREDI

04.09.2026

● SOUPE

Velouté de brocolis

60,7 KCAL · 1,3 LIP · 0,2 SAT · 1,7 SUC · 0,1 SEL

● PLAT GÉNÉRAL

Poulet « à la Brás » (émietté aux pommes de terre et œuf, recette portugaise) avec persil

154,6 KCAL · 6,9 LIP · 1 SAT · 3,6 SUC · 0,2 SEL

● VÉGÉTARIEN

Légumes « à la Brás » avec persil

147,7 KCAL · 7,3 LIP · 1 SAT · 5,5 SUC · 0 SEL

● LÉGUMES CUIITS

Haricots verts sautés

89,1 KCAL · 7,5 LIP · 1,1 SAT · 3 SUC · 0,4 SEL

● BUFFET DE SALADES

Assortiments de salades / Salade composée

127,5 KCAL · 1,1 LIP · 0,3 SAT · 1,6 SUC · 0 SEL

● DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

57 | 86 KCAL · 0 | 2 LIP · 0 | 25 SAT · 13 SUC · 0 | 3 SEL