

Menu du *déjeuner*

DU 2 AU 6 NOVEMBRE 2026

- **SOUPE**
- **PLAT PRINCIPAL**
- **VÉGÉTARIEN**
- **LÉGUMES CUIITS**
- **BUFFET DE SALADES**
- DESSERT**

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

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

LUNDI

02.11.2026

● SOUPE

Soupe au chou et pois chiches

107 kcal • 1,9 lip • 0,2 sat • 2,1 suc • 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Boulettes de viande mijotées sauce tomate et petits pois, pâtes sautées

171,2 kcal • 3 lip • 0,7 sat • 1,5 suc • 0,5 sel

● VÉGÉTARIEN

Boulettes de pois chiches mijotées sauce tomate et petits pois, pâtes sautées

247,8 kcal • 6,9 lip • 1,3 sat • 2,2 suc • 0,3 sel

● LÉGUMES CUIITS

Aubergines et tomates en dés au four, à l'origan

84,2 kcal • 3,8 lip • 0,7 sat • 2,2 suc • 1,4 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade hollandaise / fromage râpé

84,1 kcal • 5,3 lip • 2,8 sat • 2,3 suc • 0,6 sel

DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

57 | 86 kcal • 0 | 1,8 lip • 0,1 sat • 13 | 22 suc • 0,1 sel

MARDI

03.11.2026

PORTUGAL

● SOUPE

Crème de légumes

62,6 kcal • 1,3 lip • 0,2 sat • 1,7 suc • 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Thon « à Lisbonense » (effiloché à l'œuf et aux pommes paille)

135,8 kcal • 7,1 lip • 1,7 sat • 0,6 suc • 0,4 sel

● VÉGÉTARIEN

Légumes « à Lisbonense » (à l'œuf et aux pommes paille)

114,1 kcal • 6,4 lip • 0,8 sat • 3,6 suc • 0 sel

● LÉGUMES CUIITS

Choux de Bruxelles sautés

51,7 kcal • 1,1 lip • 0,2 sat • 2,1 suc • 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade de haricots cornille, sauce verte

49,2 kcal • 0,5 lip • 0,1 sat • 1,6 suc • 0,1 sel

DESSERT

Fruit de saison / Fruit découpé

56,9 kcal • 0,4 lip • 0,1 sat • 13 suc • 0 sel

MERCREDI

04.11.2026

● SOUPE

Crème de potiron et courgette

22,2 kcal • 1 lip • 0,2 sat • 2,1 suc • 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Cuisse de poulet rôtie au romarin, pommes de terre rôties en quartiers

210,3 kcal • 15,1 lip • 3,3 sat • 0,1 suc • 0,4 sel

● VÉGÉTARIEN

Cocotte de légumes et soja aux champignons, pommes de terre rôties

128,9 kcal • 2,1 lip • 0,3 sat • 1,8 suc • 0 sel

● LÉGUMES CUIITS

Haricots verts

50 kcal • 0,9 lip • 0,1 sat • 1,9 suc • 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade de betteraves à l'orange

17,9 kcal • 3,5 lip • 0,1 sat • 3,5 suc • 0,2 sel

DESSERT

Fruit de saison / Salade de fruits

57 | 51 kcal • 0,2 lip • 0 sat • 13 suc • 0 sel

JEUDI

05.11.2026

● SOUPE

Crème de carottes

66,7 kcal • 1,1 lip • 0,2 sat • 1,8 suc • 0,1 sel

● VÉGÉTARIEN

Bolognaise de soja

262,3 kcal • 3,4 lip • 0,3 sat • 2,4 suc • 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN (2)

Panés de tofu et fromage au four, riz

157,4 kcal • 10,6 lip • 2 sat • 2,2 suc • 0,3 sel

● LÉGUMES CUIITS

Gratin de brocolis

155,8 kcal • 10,4 lip • 4,4 sat • 1,6 suc • 0,5 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Coleslaw

22,7 kcal • 1,1 lip • 0,3 sat • 3,3 suc • 0 sel

DESSERT

Fruit de saison / Gelée

57 | 93 kcal • 0,1 lip • 0 sat • 13 | 22 suc • 0 sel

VENDREDI

06.11.2026

● SOUPE

Crème épinards

59 kcal • 5,1 lip • 0,7 sat • 1,1 suc • 0,3 sel

● PLAT PRINCIPAL

Pavé de saumon aux herbes aromatiques, riz aux carottes

193,1 kcal • 11,4 lip • 2,1 sat • 0,7 suc • 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN

Riz paysan (maïs, haricots, légumes et fromage)

204,8 kcal • 4,6 lip • 1,9 sat • 2 suc • 0,4 sel

● LÉGUMES CUIITS

Julienne de chou et carottes sautée

54 kcal • 1,2 lip • 0,2 sat • 2,1 suc • 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade de haricots noirs, sauce verte / fromage frais

123 kcal • 1,6 lip • 0,4 sat • 2,1 suc • 0,1 sel

DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

57 | 86 kcal • 0 | 1,8 lip • 0,1 sat • 13 | 22 suc • 0,1 sel