

Menu du *déjeuner*

DU 9 AU 13 NOVEMBRE 2026

● SOUPE
 ● PLAT PRINCIPAL
 ● VÉGÉTARIEN
● LÉGUMES CUITS
 ● 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

09.11.2026

● SOUPE

Crème de haricots verts

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

● PLAT PRINCIPAL

Émincé de dinde mijoté
sauce aux champignons, riz
au persil

111,6 kcal • 3 lip • 0,5 sat • 0,3 suc • 0,5 sel

● VÉGÉTARIEN

Chili de lentilles, riz au persil

100 kcal • 3,6 lip • 0,9 sat • 0,7 suc • 0,4 sel

● LÉGUMES CUITS

Chou-fleur sauté

57,8 kcal • 1 lip • 0,2 sat • 1,6 suc • 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de pois chiches, œuf
râpé, sauce verte

253,4 kcal • 3,8 lip • 0,4 sat • 2,6 suc • 0 sel

DESSERT

Fruit de saison / Toast au
fromage

57 | 255 kcal • 0 | 13 lip • 0 | 8 sat • 13 | 14 suc
• 0 | 2 sel

MARDI

10.11.2026

● SOUPE

Soupe de poireaux

65,4 kcal • 1,4 lip • 0,2 sat • 2 suc • 0 sel

● PLAT PRINCIPAL

« Macarronada » de
poissons (pâtes mijotées au
merlu, saumon et lotte)

151,1 kcal • 2,2 lip • 0,2 sat • 1,2 suc • 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN

« Macarronada » de
haricots et légumes (pâtes
mijotées)

216,5 kcal • 2,9 lip • 0,3 sat • 2,8 suc • 0,3 sel

● LÉGUMES CUITS

Courgettes en dés au four

84,8 kcal • 2,2 lip • 0,6 sat • 1,7 suc • 0,3 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade andalouse / fromage
râpé

72,9 kcal • 2 lip • 0,5 sat • 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

MERCREDI

11.11.2026

SAINT-MARTIN

● SOUPE

« Caldo verde » (soupe au
chou vert et pommes de
terre)

79,6 kcal • 1,5 lip • 0,2 sat • 1,7 suc • 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

« Rojões » de la Saint-
Martin (sauté de porc aux
châtaignes concassées,
pommes de terre en dés)

79,6 kcal • 1,5 lip • 0,2 sat • 1,7 suc • 0,1 sel

● VÉGÉTARIEN

Morceaux de soja de la
Saint-Martin

158,5 kcal • 2,4 lip • 0,2 sat • 1,2 suc • 0,1 sel

● LÉGUMES CUITS

Poivrons mijotés

49 kcal • 2,2 lip • 0,8 sat • 2,3 suc • 0,2 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade mixte à l'oignon

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

DESSERT

Fruit de saison / Gâteau aux
châtaignes

57 | 209 kcal • 0 | 15 lip • 0 | 4 sat • 13 | 7 suc •
0,3 sel

JEUDI

12.11.2026

● SOUPE

Bouillon poulet / Crème
légumes

153 | 63 kcal • 5 | 1 lip • 1 | 0 sat • 1 | 2 suc •
0,3 sel

● PLAT PRINCIPAL

Filet de merlu « à Zé do
Pipo » (gratiné, spécialité de
Porto), purée mixte (carotte)

90,3 kcal • 2,6 lip • 0,2 sat • 0,2 suc • 0,5 sel

● VÉGÉTARIEN

Hachis Parmentier de
« thon » vegan au maïs,
courgette et carottes

112,9 kcal • 5,7 lip • 0,8 sat • 1,3 suc • 0,4 sel

● LÉGUMES CUITS

Mini carottes à l'origan

47,4 kcal • 3,4 lip • 0,5 sat • 3 suc • 0,4 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de haricots noirs au
chorizo / fromage frais

68,3 kcal • 0,5 lip • 0,1 sat • 1,6 suc • 0,5 sel

DESSERT

Fruit de saison / Fruit
découpé

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

VENDREDI

13.11.2026

● SOUPE

Crème de légumes

56,4 kcal • 1 lip • 0,2 sat • 1,7 suc • 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Coq au vin, riz

127,8 kcal • 2,4 lip • 0,6 sat • 1,3 suc • 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN

Beignets végétariens, riz

178,3 kcal • 4,8 lip • 0,8 sat • 1,5 suc • 0,2 sel

● LÉGUMES CUITS

Chou cuit en quartiers

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

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /
Salade de couscous

160,1 kcal • 3,5 lip • 1 sat • 0,9 suc • 0,9 sel

DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

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