

Menu du *déjeuner*

DU 16 AU 20 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

16.11.2026

● SOUPE

Crème de petits pois

77,7 kcal · 2,1 lip · 0,3 sat · 1,4 suc · 0 sel

● PLAT PRINCIPAL

Émincé de poulet sauté à l'origan, riz à l'ail

191,7 kcal · 5,5 lip · 1,1 sat · 0,8 suc · 0,3 sel

● VÉGÉTARIEN

Riz gratiné aux champignons, carottes et légumes

139,3 kcal · 2,3 lip · 0,3 sat · 1,3 suc · 0,2 sel

● LÉGUMES CUIITS

Poireau et chou

59,1 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 1,7 suc · 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade hollandaise

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

DESSERT

Fruit de saison / Pomme cuite à la cannelle

57 | 57 kcal · 0,3 lip · 0,1 sat · 13 suc · 0 sel

MARDI

17.11.2026

● SOUPE

Crème de courgette et carottes

22,4 kcal · 1 lip · 0,2 sat · 2,2 suc · 0,1 sel

● VÉGÉTARIEN

Fusilli tricolores aux champignons, épinards et fromage

229,2 kcal · 3,9 lip · 0,8 sat · 2,2 suc · 0,3 sel

● VÉGÉTARIEN (2)

Couscous aux œufs brouillés, légumes et seitan

101,2 kcal · 1,9 lip · 0,3 sat · 1,4 suc · 0,2 sel

● LÉGUMES CUIITS

Carottes en rondelles à la menthe

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

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade tropicale / 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

18.11.2026

● SOUPE

Soupe au chou et haricots rouges

52 kcal · 1,1 lip · 0,2 sat · 2 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Riz « à Lavrador » (riz paysan au bœuf et porc), légumes et haricots

153,2 kcal · 3,1 lip · 0,9 sat · 1,5 suc · 0,8 sel

● VÉGÉTARIEN

Riz « à Lavrador » végétarien, légumes et haricots

141,4 kcal · 1,4 lip · 0,2 sat · 1,5 suc · 0,2 sel

● LÉGUMES CUIITS

Ratatouille

132,8 kcal · 2,5 lip · 0,4 sat · 1,2 suc · 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade de lentilles

122,6 kcal · 1 lip · 0,1 sat · 1,5 suc · 0,1 sel

DESSERT

Fruit de saison / Salade de fruits

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

JEUDI

19.11.2026

GRÈCE

● SOUPE

« Fasolatha » (soupe grecque aux haricots blancs) / Crème de légumes

87 | 63 kcal · 1 lip · 0 | 0 sat · 2 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Moussaka (gratin de viande hachée et aubergines)

127,3 kcal · 5,4 lip · 2 sat · 1,9 suc · 0,3 sel

● VÉGÉTARIEN

Moussaka vegan (haché végétal et aubergines)

149 kcal · 2,3 lip · 0,3 sat · 2,4 suc · 0,1 sel

● LÉGUMES CUIITS

Aubergines et courgettes 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 de patates douces / feta et pain grillé

70,8 kcal · 1,5 lip · 0,2 sat · 3,1 suc · 0,1 sel

DESSERT

Fruit de saison / Baklava

57 | 285 kcal · 0 | 23 lip · 0 | 4 sat · 13 suc · 0 sel

VENDREDI

20.11.2026

● SOUPE

Soupe au chou-fleur

58,4 kcal · 1,2 lip · 0,2 sat · 2 suc · 0,1 sel

● PLAT PRINCIPAL

Salade russe au saumon et œuf râpé

132,5 kcal · 9 lip · 1,9 sat · 0,7 suc · 0,2 sel

● VÉGÉTARIEN

Salade russe au tofu et œuf râpé

107 kcal · 3,8 lip · 0,5 sat · 0,6 suc · 0,6 sel

● LÉGUMES CUIITS

Petits pois et carottes en dés sautés

51,4 kcal · 0,9 lip · 0,1 sat · 2,1 suc · 0,1 sel

● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades / Salade monégasque

90,9 kcal · 3,1 lip · 1,5 sat · 1 suc · 0,2 sel

DESSERT

Fruit de saison / Fruit découpé

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