

# Menu du *déjeuner*

DU 23 AU 27 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

23.11.2026

ESPAGNE

### ● SOUPE

Crème de tomates /  
Gaspacho

51,9 kcal • 1,7 lip • 0,2 sat • 2,6 suc • 0,1 sel

### ● PLAT PRINCIPAL

Calamars (au four), sauce  
tomate maison, riz aux  
petits pois

174,8 kcal • 4,1 lip • 0,8 sat • 0,7 suc • 0,3 sel

### ● VÉGÉTARIEN

Paella végétarienne  
(légumes et soja)

148,8 kcal • 3,2 lip • 0,5 sat • 1,7 suc • 0,2 sel

### ● LÉGUMES CUITS

Poivrons et oignons mijotés

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

### ● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /  
Salade andalouse / fromage  
frais

72,9 kcal • 2 lip • 0,5 sat • 1 suc • 0,1 sel

### DESSERT

Fruit de saison / Flan

57 | 112 kcal • 0 | 3 lip • 0 | 2 sat • 13 | 14 suc •  
0,4 sel

## MARDI

24.11.2026

### ● SOUPE

Julienne de légumes

49,4 kcal • 1,1 lip • 0,2 sat • 1,8 suc • 0,1 sel

### ● PLAT PRINCIPAL

Rôti de viande mixte sauce  
aigre-douce, macaronis  
sautés

268,3 kcal • 10,2 lip • 2,9 sat • 1,2 suc • 0,3 sel

### ● VÉGÉTARIEN

Chili de lentilles et  
champignons

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

### ● LÉGUMES CUITS

Chou-fleur et brocolis cuits

55,8 kcal • 1 lip • 0,2 sat • 1,6 suc • 0,1 sel

### ● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /  
Salade niçoise

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

### DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

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

## MERCREDI

25.11.2026

### ● SOUPE

Soupe de potiron en  
morceaux

50,2 kcal • 1,2 lip • 0,2 sat • 1,7 suc • 0,1 sel

### ● PLAT PRINCIPAL

Dés de bœuf mijotés au  
chou de Milan et sauce  
tomate, pommes grenaille  
sautées

173,1 kcal • 3,9 lip • 1 sat • 0,5 suc • 0,2 sel

### ● VÉGÉTARIEN

Tofu mijoté au chou de  
Milan et sauce tomate,  
pommes grenaille sautées

269,5 kcal • 2,6 lip • 0,4 sat • 0,6 suc • 0,2 sel

### ● LÉGUMES CUITS

Julienne de légumes sautée  
à l'huile d'olive et à l'ail

63,2 kcal • 5,1 lip • 0,8 sat • 3,2 suc • 0,3 sel

### ● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /  
Salade de haricots blancs,  
sauce verte

83,5 kcal • 1,1 lip • 0,2 sat • 1,9 suc • 0,1 sel

### DESSERT

Fruit de saison / Salade de  
fruits

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

## JEUDI

26.11.2026

### ● SOUPE

Crème d'épinards et pois  
chiches

105 kcal • 1,8 lip • 0,2 sat • 1,8 suc • 0,2 sel

### ● PLAT PRINCIPAL

Filets de perche en croûte  
de « broa » (pain de maïs),  
ail et persil, riz

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

### ● VÉGÉTARIEN

« Stroganoff » de seitan,  
carottes en rondelles, riz

123,5 kcal • 1,8 lip • 0,3 sat • 1,1 suc • 0,1 sel

### ● LÉGUMES CUITS

Tomates au four, croûtons et  
origan

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

### ● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /  
Salade César / fromage  
râpé

147,2 kcal • 1,1 lip • 0,3 sat • 8 suc • 1,1 sel

### DESSERT

Fruit de saison / Yaourt

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

## VENDREDI

27.11.2026

### ● SOUPE

Crème de courgette et  
chou-fleur

58,7 kcal • 1,3 lip • 0,2 sat • 2 suc • 0,2 sel

### ● PLAT PRINCIPAL

Pilons de poulet au citron au  
four, purée mixte (carotte et  
pomme de terre)

92,5 kcal • 1,5 lip • 0,3 sat • 1 suc • 0,2 sel

### ● VÉGÉTARIEN

Curry de pois chiches au  
chou et carottes, purée  
mixte (carotte et pomme de  
terre)

134,1 kcal • 1,6 lip • 1,3 sat • 1,9 suc • 0,1 sel

### ● LÉGUMES CUITS

Haricots verts sautés

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

### ● BUFFET DE SALADES

Assortiment de salades /  
Salade indienne

19,6 kcal • 0,3 lip • 0,1 sat • 2,2 suc • 0,2 sel

### DESSERT

Fruit de saison / Pomme au  
four

57 | 56,9 kcal • 0,3 lip • 0,1 sat • 13 suc • 0 sel