

ECOLE DU NORD

MENU DU LUNDI 05 DECEMBRE AU VENDREDI 31 MARS 2023

0 a 100 kcal

100 a 200kcal

200 a 400kacł

400 a 800kcal

Arachide

Produit laitier

Poisson

Céréale

Crustacé

Oeuf

Fruit à c...e

Céleri

Moutarde

Sésame

Mollusque

Soja

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 1	LUNDI 08-Dec	MARDI 09-Dec	MERCREDI 10-Dec	JEUDI 11-Dec	VENDREDI 12-Dec
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade calamar et papaye verte 	Salade pois chiche et jambon de poulet 	Salade de pâtes et surimi 	Salade grecque 	Salade de poulet satay 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Curry de poulet au lait de coco, riz, salade concombre 	Lasagne de poisson 	Daube d'agneau petits pois et pomme de terre, riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté de bœuf au légumes et salade verte 
adaptation MATERNELLE				Coquillettes sauce tomate & fromage 	
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Curry de paneer au lait de coco, riz, salade de concombre 	Lasagne de légumes 	Daube de légumes et riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté au légumes et salade verte 

DESSERT	Yaourt au fruit 	battonnet de fruit sec	Fruit	Yaourt nature 	Roulé a la confiture et coco 
---------	--	------------------------	-------	--	---

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 2	LUNDI 15-Dec	MARDI 16-Dec	MERCREDI 17-Dec	JEUDI 18-Dec	VENDREDI 19-Dec
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de choux fleur rôti, olives et œufs durs 	Salade de melon au jambon 	Salade de calamar méditerranéenne 	Salade de haricots verts à l'orange, poulet fumé et amande 	Salade de vindaye de poisson 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Bœuf aux haricots rouges, sauce tomate et riz basmati 	Rougaille de poisson salé, riz basmati et lentilles rouge 	Foo-yang poulet, œuf et salade verte 	Kalia de bœuf, riz basmati salade de concombre 	Couscous de poulet et semoule de blé 
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Ratatouille et riz basmati 	Rougaille de paneer, riz basmati et lentilles rouge 	Salade tofu méditerranéenne 	Kalia légumes riz basmati 	Couscous légumes et semoule de blé 

DESSERT	Yaourt nature 	Crème café 	Fruit	Compote de fruit	Brownies 
---------	--	---	-------	------------------	---

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 3	LUNDI 12-Jan	MARDI 13-Jan	MERCREDI 14-Jan	JEUDI 15-Jan	VENDREDI 16-Jan
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de riz au thon et maïs   	Salade de poulet au poivron et tomate  	Salade fusilli au poivron, pesto et poulet rôti    	Salade taboulé au poulet  	Salade de betterave pomme verte et poulet fumé  
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit poulet et œuf chutney pomme d'amour et sauce d`ail	Curry de poisson et bringelle, riz, salade concombre	Cuisse de poulet rôti au miel et moutarde, sauce poivre noir, pomme paillasson et légumes sautés à l'ail    	Mine frit au bœuf	Gratin de légumes, saucisse de poulet
adaptation MATERNELLE	   	  	Poulet à la crème, pomme paillasson et légumes sautés à l'ail  	     	  
PLAT	Riz frit Légumes	Curry de légumes et	Pomme paillasson,		

VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Crutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	bringelle, riz, salade de concombre  	légumes sautés à l'ail et tofu, pain 	Mine frit légumes    	Gratin de légumes et pain   
DESSERT	Fruit	Mousse chocolat  	Fruit	Crème à la noix de coco  	Yaourt nature 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 4	LUNDI 19-Jan	MARDI 20-Jan	MERCREDI 21-Jan	JEUDI 22-Jan	VENDREDI 23-Jan
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de marlin fumé   	Salade de pâtes aux œufs durs   	salade de giraumon roti aux pousses d'épinards, feta et quinoa  	Salade tomate jambon poulet et fromage   	Salade de haricots rouges au thon  
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne sauce carbonara au boucané de poulet fumé    	Parmentier de poisson	Steak haché de bœuf,	Rougaille saucisse poulet riz basmati et	Lasagnes de poulet et

adaptation MATERNELLE	Coquillette sauce carbonara au boucané de poulet fumé    	Parmentier de poisson    	purée de giraumon    	lentilles noires salade de concombre  	salade verte      
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne à la crème de champignon    	Parmentier de légumes   	Purée de giraumon, brochette de tofu, salade verte   	Paneer sauce rougaille riz basmati et lentilles noires salade de concombre  	Lasagne de légumes et salade verte      
DESSERT	Fruit	flan pâtissier au raisin   	Yaourt nature 	Fruit	Quatre quart marbré   

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 5	LUNDI 26-Jan	MARDI 27-Jan	MERCREDI 28-Jan	JEUDI 29-Jan	VENDREDI 30-Jan
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade libanaise   	Salade poulet Charcives 		Salade de thon tandoori   	Salade de calamar a la provencale   
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Butter chicken et riz	Feuilleté de thon et		Tagine de poulet au	Mafé de poulet et riz

Adaptation MATERNELLE	basmati a la citronnelle  	Feuilleté de thon et salade verte     		fruit sec et semoule de blé   	Mare de poulet et riz blanc  
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade libanaise végétarienne   	Feuilleté au fromage et salade verte   		Tagine de légumes au fruit sec et semoule de blé   	Mafé de légumes et riz blanc  
DESSERT	Yaourt nature	Gateau aux amandes et aux agrumes   		Compote de fruit	Meringue et chocolat 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 6	LUNDI 02-Feb	MARDI 03-Feb	MERCREDI 04-Feb	JEUDI 05-Feb	VENDREDI 06-Feb
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de lardon de poulet fumé et œufs durs   	Salade poulet fumé et pomme de terre  	Salade de poisson au poivron et tomate   	Salade niçoise    	Salade thaï vermicelle au poulet   
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				

REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Hachis parmentier Bœuf	Carbonara de marlin fumé et penne	Blanquette de poulet au petits légumes et riz persillé	Cuisse de poulet roti sauce poivre vert, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym	Rôti de bœuf, et son jus de cuisson gratin légumes et pain
Adaptation MATERNELLE	  	    	   	 	  
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade teokon et vinaigrette balsamique	Penne sauce champignon	Blanquette de petits légumes et riz persillé	Purée de pomme de terre et petits légume sautés au thym & Tofu	Salade thaï vermicelle au tofu
	 	   	   	 	  
DESSERT	Fruit	Yaourt nature	Pannacotta chocolat	Yaourt au fruit	Far breton
					  

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 7	LUNDI 09-Feb	MARDI 10-Feb	MERCREDI 11-Feb	JEUDI 12-Feb	 VENDREDI 13-Feb

SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade poisson à la mauricienne  		Salade fermière     	Salade turque  	Salade piémontaise au jambon de poulet   
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Bolognaise de poulet et linguinis au beurre    		Bœuf stroganoff, riz basmati et salade mixte   	Oeuf brouillé au fromage et champignon, pomme rôtie   	Mine frit au poulet/œuf      
Adaptation MATERNELLE	Bolognaise de poulet et coquillettes au beurre    				
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Linguinis arabiata    		Salade fermière (sans viande)   	Salade turque  	Mine frit légumes    
DESSERT	Yaourt nature 		Gâteau vanille aux pommes   	Compote de fruit	Gelée aux fruits

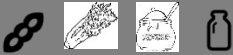
SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEM 8	16-Feb	17-Feb	18-Feb	19-Feb	20-Feb

SALADE COMPOSÉE + DESSERT			Salade de pâtes et surimi 	Salade grecque 	Salade de poulet satay 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT			Daube d'agneau petits pois et pomme de terre, riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté de bœuf au légumes et salade verte 
adaptation MATERNELLE 				Coquillettes sauce tomate & fromage 	
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT 			Daube de légumes et riz 	Penne sauce tomate pesto & parmesan 	Feuilleté au légumes et salade verte 
DESSERT			Fruit	Yaourt nature 	Roulé a la confiture et coco 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

	LUNDI 09-Mar	MARDI 10-Mar	MERCREDI 11-Mar	JEUDI 12-Mar	VENDREDI 13-Mar
SEM 9					

SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de riz au thon et maïs 	Salade de poulet au poivron et tomate 	Salade fusilli au poivron, pesto et poulet rôti 		Salade de betterave pomme verte et poulet fumé 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit poulet et œuf chutney pomme d'amour et sauce d`ail	Curry de poisson et bringelle, riz, salade concombre	Cuisse de poulet rôti au miel et moutarde, sauce poivre noir, pomme paillasson et légumes sautés à l'ail 		Gratin de légumes, saucisse de poulet
adaptation MATERNELLE			Poulet à la crème, pomme paillasson et légumes sautés à l'ail 		
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Riz frit Légumes Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Curry de légumes et bringelle, riz, salade de concombre 	Pomme paillasson, légumes sautés à l'ail et tofu, pain 		 tin de légumes et pain 

DESSERT	Fruit	Mousse chocolat  	Fruit		Yaourt nature 
---------	-------	--	-------	--	--

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 10	LUNDI 16-Mar	MARDI 17-Mar	MERCREDI 18-Mar	JEUDI 19-Mar	VENDREDI 20-Mar 
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de marlin fumé   	Salade de pâtes aux œufs durs   	salade de giraumon roti aux pousses d'épinards, feta et quinoa  	Salade tomate jambon poulet et fromage   	
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne sauce carbonara au boucané de poulet fumé    	Parmentier de poisson	Steak haché de bœuf, purée de giraumon	Rougaille saucisse poulet riz basmati et lentilles noires salade de concombre	
adaptation MATERNELLE	Coquillette sauce carbonara au boucané de poulet fumé    				
		   	   	 	 

PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Penne à la crème de champignon 	Parmentier de légumes 	Purée de giraumon, brochette de tofu, salade verte 	Paneer sauce rougaille riz basmati et lentilles noires salade de concombre 	
DESSERT	Fruit	flan pâtissier au raisin 	Yaourt nature 	Fruit	

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 11	LUNDI 23-Mar	MARDI 24-Mar	MERCREDI 25-Mar	JEUDI 26-Mar	VENDREDI 27-Mar
SALADE COMPOSÉE + DESSERT 	Salade libanaise 	Salade poulet Charcives 	Salade de foie de volaille au pomme et miel 	Salade de thon tandoori 	Salade de calamar a la provencale 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Butter chicken et riz basmati a la citronnelle 	Feuilleté de thon et salade verte 	Bœuf sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de poulet au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de poulet et riz blanc 
Adaptation MATERNELLE					

PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade libanaise végétarienne 	Feuilleté au fromage et salade verte 	Tofu sauce satay et nouilles de riz 	Tagine de légumes au fruit sec et semoule de blé 	Mafé de légumes et riz blanc 
DESSERT	Yaourt nature 	Gâteau aux amandes et aux agrumes 	Fruit	Compote de fruit	Meringue et chocolat 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 12	LUNDI 30-Mar	MARDI 31-Mar	MERCREDI 01-Apr	JEUDI 02-Apr	VENDREDI 03-Apr
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade de lardon de poulet fumé et œufs durs 	Salade poulet fumé et pomme de terre 	Salade de poisson au poivron et tomate 	Salade niçoise 	Salade thaï vermicelle au poulet 
ENTREE	CRUDITES ou SOUPE FROIDE				
REPAS EQUILIBRÉ = ENTREE + PLAT + DESSERT	Hachis parmentier Bœuf	Carbonara de marlin fumé et penne	Blanquette de poulet au petits légumes et	Cuisse de poulet roti sauce poivre vert, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	Rôti de bœuf, et son jus de cuisson gratin

Adaptation MATERNELLE			riz persillé 	Poulet à la crème, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	légumes et pain 
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Salade teokon et vinaigrette balsamique 	Penne sauce champignon 	Blanquette de petits légumes et riz persillé 	Purée de pomme de terre et petits légume sautés au thym & Tofu 	Salade thaï vermicelle au tofu 
DESSERT	Fruit	Yaourt nature 	Pannacotta chocolat 	Yaourt au fruit 	Far breton 