

ECOLE DU NORD



0 a 100 kcal

Arachide 

Fruit à c 



100 a 200kcal

Produit laitier 

Céleri 



200 a 400kcal

Poisson 

Moutarde 



400 a 800kcal

Céréale 

Sésame 



Crustacé



Mollusque



Oeuf



Soja

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 1	LUNDI 08-déc	MARDI 09-déc	MERCREDI 10-déc	JEUDI 11-déc	VENDREDI 12-déc
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-déc	MARDI 16-déc	MERCREDI 17-déc	JEUDI 18-déc	VENDREDI 19-déc
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-janv	MARDI 13-janv	MERCREDI 14-janv	JEUDI 15-janv	VENDREDI 16-janv
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 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 	Mine frit légumes 	Gratin de légumes et pain 
DESSERT	Fruit	Mousse chocolat 	Fruit	Crème à la noix de coco 	Yaourt nature 

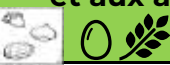
SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 4	LUNDI 19-janv	MARDI 20-janv	MERCREDI 21-janv	JEUDI 22-janv	VENDREDI 23-janv
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, purée de giraumon    	Rougaille saucisse poulet riz basmati et lentilles noires salade de concombre  	Lasagnes de poulet et salade verte      
adaptation MATERNELLE	Coquillettes 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  	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-janv	MARDI 27-janv	MERCREDI 28-janv	JEUDI 29-janv	VENDREDI 30-janv
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 	Gateau aux amandes et aux agrumes 	Fruit 	Compote de fruit 	Meringue et chocolat 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 6	LUNDI 02-févr	MARDI 03-févr	MERCREDI 04-févr	JEUDI 05-févr	VENDREDI 06-févr

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				Poulet à la crème, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	

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-févr	MARDI 10-févr	MERCREDI 11-févr	JEUDI 12-févr	VENDREDI 13-févr
SALADE COMPOSÉE + DESSERT	Salade poisson à la mauricienne  	Salade César     	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    	Riz frit Poisson salé Chutney de pomme	Bœuf stroganoff, riz	Oeuf brouillé au fromage et	Mine frit au poulet/œuf

Adaptation MATERNELLE	Bolognaise de poulet et coquillettes au beurre  	d'amour et sauce à l'ail   	basmati et salade mixte   	champignon, pomme rôtie   	     
PLAT VEGETARIEN = ENTREE + PLAT + DESSERT	Linguinis arabiata    	Riz frit Légumes Chutney de pomme d'amour et sauce à l'ail 	Salade fermière (sans viande)    	Salade turque  	Mine frit légumes    
DESSERT	Yaourt nature 	Fruit	Gateau vanille aux pommes   	Compote de fruit	Gelée aux fruits

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 8	LUNDI 16-févr	MARDI 17-févr	MERCREDI 18-févr	JEUDI 19-févr	VENDREDI 20-févr
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	Penne sauce tomate pesto & parmesan     	Feuilleté de bœuf au

adaptation MATERNELLE	 	et pomme de terre, riz 	Coquillettes sauce tomate & fromage     	légumes et salade verte     
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

SEM 9	LUNDI 09-mars	MARDI 10-mars	MERCREDI 11-mars	JEUDI 12-mars	VENDREDI 13-mars
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 		 Gratin de légumes et pain   
DESSERT	Fruit	Mousse chocolat  	Fruit 		Yaourt nature 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 10	LUNDI 16-mars	MARDI 17-mars	MERCREDI 18-mars	JEUDI 19-mars	VENDREDI 20-mars 

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 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, purée de giraumon		Lasagnes de poulet et salade verte      
adaptation MATERNELLE	Coquillettes 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    		Lasagne de légumes et salade verte      
DESSERT	Fruit	flan pâtissier au raisin   	Yaourt nature 		Quatre quart marbré   

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 11	LUNDI 23-mars	MARDI 24-mars	MERCREDI 25-mars	JEUDI 26-mars	 VENDREDI 27-mars
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 	Gateau aux amandes et aux agrumes   	Fruit	Compote de fruit	Meringue et chocolat 

SALADE / REPAS / VEGETARIEN + DESSERT

SEM 12	LUNDI 30-mars	MARDI 31-mars	MERCREDI 01-avr	JEUDI 02-avr	 VENDREDI 03-avr
---------------	-------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------	----------------------------

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				Poulet à la crème, purée de pomme de terre et petits légumes sautés au thym 	
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
---------	-------	---------------	---------------------	-----------------	------------