Lycée Flora Tristan

île de France

Menus du mois d'octobre 2018

LE PRODUIT DE SAISON : tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison.

Origine de la viande : France

Tous les fruits sont d'agriculture biologique et certains d'autres produits sont

BLEU BLANC COEUR

Groupe alimentaire :

Bleu : produits laitiers

Marron : féculents et céréales

Rouge : viande – poisson –œuf

Vert : fruits – légumes

Rose : produits sucrés

Ce menu est susceptible d'être modifié en fonction de la disponibilité des produits

Lundi 01

Crêpe au fromage / Quiche aux légumes / Salade
Burger de veau / Filet de poisson à la provençale
Coquillettes / Brocolis
Buffet du berger
Compote / Fruit

Lundi 08

Poivrons marinés ricotta
Surimi mayonnaise / Bruschetta italienne
Paupiette de veau / Colin d'Alaska
Quinoa / Poêlée de légumes bonne femme
Assortiment de laitage
Donut fourré fruit rouge – Fruit

Lundi 15

Salad'bar / Salade d'automne / Pâté de campagne
Steak haché / Fish & chips
Pomme vapeur / Haricots coupés
Assortiment de yaourts
Crumble / Fruit

Mardi 02

Salad'bar / Saucisson à l'ail / Salade de la mer
Emincée de poulet
Cœur de merlu au pesto rouge
Blé à la tomate / Courgettes au thym
Fromage / Yaourt
Crème dessert – Fruit

Mardi 09

Salad'bar / Salade de haricots verts / Accras
Poulet grillé sauce créoles
Poisson frit et son émincé d'oignons
Riz / Haricots verts / Achard de légumes
Assiette du fromager
Floup mix Pardis glaces / Fruit

Mardi 16

Salad'bar / Avocat vinaigrette
Œuf mayonnaise
Brochettes de dinde / Calamars à la romaine
Pennes aux légumes grillés
Fromage / Yaourt
Velouté aux fruits - Fruits

Jeudi 04

Salad'bar / Salade Colescow
Paupiette de saumon / Osso de dinde
Pomme d/t boulangère / Gratiné de carottes
Assortiment de yaourts
Brownie – Fruit

Jeudi 11

Salad'bar//Pamplemousse / Salade Colescow
Moules marinières / Saucisse de Francfort
Frites / Courgettes sautées
Fromage
Petit pot glace – Fruit

Jeudi 18

ANIMATION BBC

MENU SURPRISE

Salad'bar
Produits Bleu Blanc Cœur
Fromage / Fruits

Vendredi 05

Salad'bar / Carottes râpées / Pêche au thon
Escalope de porc à la moutarde
Poisson pané- citron
Riz / Ratatouille
Yaourt
Cocktail de fruits / Fruits

Vendredi 12

Salad'bar / Nem / Samossa Terrine de légumes
Sauté de porc caramel / Filet de Poisson en croûte
Boulgour pilaf / Poêlée indienne au curry
Fromage blanc / Yaourt
Salade de fruits exotiques / Fruit

Vendredi 19

Salad'bar / Taboulé / Sardine à l'huile
Blanquette de volaille
Filet de poisson
Riz créole / Epinards
Fromage / Yaourt
Purée de fruits – Fruit

Bon Appétit !

Le proviseur
E. SCHLEGEL

Le service intendance

Le chef de cuisine
O. HEMARIN