

# Au menu du Lundi 15 Novembre au Vendredi 19 Novembre

LYCEE ST MARC

## LE JOUR DU VÉGÉ

**LUNDI 15 Nov**

- Pizza au fromage**
- Betterave
- Salade impériale *feuille de chène, carotte,*
- Farfalle à la catalane
- Pavé de colin sétouise** *Boulettes de bœuf sauce tomate*
- Semoule berbère**
- Blettes persillées
- Fromage blanc**
- Yaourt nature sucré
- Cotentin
- Bûchette mi-chevre
- Fruits**
- Mousse à la noix de coco
- Barre bretonne caramel beurre salé
- Entremets au praliné

**MARDI 16 Nov**

- Coleslaw** *carotte, chou blanc*
- Concerto de salade sauce mangue
- Friand au fromage
- Pâté de campagne
- Galopin de veau grillé**
- Saumonette en blaff
- Printanière de légumes** *Pommes vapeur locales*
- Yache qui rit**
- Colentin
- Croûte noire
- Yaourt nature sucré
- Compote de pommes**
- Banane au four
- Mousse chocolat au lait
- Fruits

**MERCREDI 17 Nov**

- Panini 3 fromages**
- Pasta box fusilli au saumon
- Chips**
- Salade verte
- Yaourt à la grecque framboise**
- Yaourt nature sucré
- Cake citron**
- Beignet chocolat noisette
- Compote pommes abricots
- Fruits

**JEUDI 18 Nov**

- Nid de macédoine et œuf**
- Haricots verts au maïs
- Saucisson à lail fumé
- Salade thai croquante *iceberg, ananas, chou rouge,*
- Couscous végétarien** *Colin pané et quartier de citron*
- Légumes de couscous
- Semoule berbère
- Saint-Paulin**
- Gouda
- Fondu Président
- Yaourt nature sucré
- Fruits**
- Riz au lait
- Barre bretonne
- Entremets au caramel

**VENDREDI 19 Nov**

- Accras de morue**
- Salade de blé *blé, tomate, maïs*
- Smoothie à la betterave
- Chou rouge sauce mangue (Sarran)
- Poulet pilao**
- Pennes végété lentilles et curry
- Méli-Méio caldoche** *courgette, patate douce, haricot*
- Penne
- Yaourt nature sucré**
- Yaourt aromatisé
- Petit moulé ail et fines herbes
- Tomme blanche
- Banane ananas Bio coco** *Plat Bio*
- Fruits
- Crème aux œufs à la vanille
- Moelleux bananes chocolat

Vergier Eco Respon
 Pêche responsable
 Bleu Blanc Copur
 Produits locaux
 Nouveauté
 Spécialité du chef
 Origine France

Végé Végétarien



La note vous permet en cuisine  
 - Les nutriments et aliments à favoriser (A, B, C)  
 - Les nutriments à limiter (D, E)  
 Et permet ainsi de classer la recette selon 5 couleurs et lettres, et classer la recette classer le plus favorablement et le moins favorable

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine