

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

## menu Lycée & Classes Préparatoires

| Lundi<br>09/03/2026                                                                                                                                                                                     | Mardi<br>10/03/2026                                                                                                                                                                                              | Mercredi<br>11/03/2026                                                                                                                                           | Jeudi<br>12/03/2026                                                                                                                                                                                                                                 | Vendredi<br>13/03/2026                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E N T R É E S                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Pâté de campagne<br><i>Gluten, Lait, Moutarde, Soja</i>                                                                                                                                                 | Oeuf dur à la mayonnaise<br><i>Oeufs, Moutarde, Sulfites</i>                                                                                                                                                     | Choux bicolores<br><i>Sulfites</i><br>SAUCISSON SEC ET CORNICHON<br><i>Lait, Sulfites</i><br>Tartine au thon et à la ciboulette<br><i>Poissons, Gluten, Lait</i> | Feuilleté au fromage fondu<br><i>Gluten, Lait</i>                                                                                                                                                                                                   | Salade façon piémontaise aux oeufs<br><i>Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites</i>                                                                                                                                                      |
| S A L A D E S                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Carottes rapées<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Macédoine mayonnaise<br><i>Oeufs, Moutarde, Sulfites</i><br>Taboulé Libanais (semoule, tomate, oignon, persil)<br><i>Gluten</i> | Mais en salade<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Salade d'endives et pommes<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Salade piémontaise<br><i>Oeufs, Moutarde, Sulfites</i> |                                                                                                                                                                  | Champignons à la Grecque<br><i>Sulfites</i><br>Chou chinois et cacahuete vinaigrette sésame soja<br><i>Poissons, Gluten, Arachides, Sésame, Soja</i><br>Salade de riz, mais, poivron et olives<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i> | Carottes râpées<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Cubes de betteraves<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Salade de macaroni au curry<br><i>Oeufs, Gluten, Moutarde, Sulfites</i>       |
| P L A T S                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Merlu PMD au citron persille<br><i>Poissons</i><br>Saucisses chipolatas<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                                                                            | Jambon fumé grillé<br><i>Gluten</i><br>Pané de blé aux graines, emmental et epinard<br><i>Gluten, Lait</i>                                                                                                       | Beignets de calamars<br><i>Gluten, Mollusques</i><br>Boudin blanc et confit de pommes<br><i>Lait, Sulfites</i>                                                   | Boulettes de boeuf CHAR sauce échalote<br><i>Lait</i><br>Tarte aux légumes méditerranéenne<br><i>Oeufs, Gluten, Lait</i>                                                                                                                            | Boulette sarasin lentille légume sc fromage blanc menthe épice kebab<br><i>Céleri, Oeufs, Gluten, Lait, Moutarde, Sulfites</i><br>Parmentier au colin d'Alaska et saumon PMD à la purée brocolis<br><i>Poissons, Gluten, Lait</i> |
| G A R N I T U R E S                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Légumes couscous<br><i>Céleri</i><br>Semoule<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                           | Epinards branches à la crème<br><i>Gluten, Lait</i><br>Riz BIO<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                                                                                              | Duo de haricots plats et verts<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>GRATIN DAUPHINOIS<br><i>Lait</i>                                          | Carottes à la crème<br><i>Gluten, Lait</i><br>Frites<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                                                                                                                                           | Haricots beurre à l'ail<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Purée de pomme de terre<br><i>Lait</i>                                                                                                            |
| P R O D U I T S L A I T I E R S                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Fromage fondu Croc lait BIO<br><i>Lait</i><br>Yaourt nature sucré<br><i>Lait</i>                                                                                                                        | Fromage frais Cantafrais<br><i>Lait</i><br>Yaourt nature sucré<br><i>Lait</i>                                                                                                                                    | Brie<br><i>Lait</i><br>Fromage fondu La vache qui rit<br><i>Lait</i><br>Yaourt nature sucré<br><i>Lait</i>                                                       | Fromage fondu carré<br><i>Lait</i><br>Yaourt nature sucré<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                                            | Fromage Petit moule<br><i>Lait</i><br>Yaourt nature sucré<br><i>Lait</i>                                                                                                                                                          |
| D E S S E R T S                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Corbeille de fruits printemps<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Crème dessert chocolat<br><i>Lait, Soja</i>                                                                       | Corbeille de fruits printemps<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Tarte au citron DCG<br><i>Oeufs, Gluten, Lait</i>                                                                          | Brownie DCG<br><i>Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Soja</i><br>Corbeille de fruits printemps<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                  | Cake au chocolat<br><i>Oeufs, Gluten, Lait, Sulfites</i><br>Corbeille de fruits printemps<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                                                                                                      | Compote pomme allégée en sucres<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Corbeille de fruits printemps<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i>                                                        |
| D E S S E R T ' B A R                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cocktail de fruits au sirop<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Compote de banane<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Fromage blanc<br><i>Lait</i>              | Cocktail de fruits au sirop<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Compote de pomme<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Fromage blanc<br><i>Lait</i>                        |                                                                                                                                                                  | Cocktail de fruits au sirop<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Compote pommes et pêches allégée en sucres<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Fromage blanc<br><i>Lait</i>                                 | Cocktail de fruits au sirop<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Compote de pomme<br><i>Pas d'allergènes à déclaration obligatoire</i><br>Fromage blanc<br><i>Lait</i>                                         |
| S A U C E S                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     | Vinaigrette moutarde<br><i>Moutarde, Sulfites</i>                                                                                                                                                                                 |
| B O U L A N G E R I E                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                   |
| Pain<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                                                                   | Pain<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                                                                            | Pain<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                            | Pain<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                                                                                                               | Pain<br><i>Gluten</i>                                                                                                                                                                                                             |

Menu susceptible d'évoluer en fonction des disponibilités.

# LE PLAISIR DE BIEN MANGER

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE