




LYCÉE FRANÇOIS RABELAIS

# Menu du 13 au 17 janvier 2020

	MIDI			SOIR		
	Entrées	Plats chauds	Desserts	Entrées	Plats chauds	Desserts
LUNDI	# Salad'Bar	Navarin d'agneau à la tomate	Crème Catalane	Cœurs d'artichaut	Omelette au fromage	Crème chocolat
	Macédoine œufs durs	Poisson frais du jour sauce dugléré	Compote d'ananas	Rillettes de saumon	Poisson du jour	
	Potage Haricots rouges à la Mexicaine	<u>Printanière de légumes</u>			Ratatouille Pâtes	
	Salade Andalouse	Flageolets				
MARDI	# Salad'Bar	Escalope de dinde sauce aux poivrons	Flan pâtissier	Brocolis vinaigrette	Cheeseburger sauce barbecue	Sundae caramel
	Guacamole et tortillas	Poisson du jour sauce au cidre	Abricots au sirop	Tartare de champignons	Poisson du jour	
	Pomelos	Riz aux champignons			Salade	
	# Salade Gapençaise	Epinards à la crème			Potatoes	
MERCREDI	# Salad'Bar	Filet de daurade sauce aurore	Teurgoule	Concombres à la Bulgare	Petit salé	Brookie
	Chou blanc au chorizo	Langue de bœuf sauce à la crème	Compote de pommes en morceaux	Pousse de soja aux crevettes	Poisson du jour	
	Mousse de betterave	Carottes braisées			Lentilles	
	Salade Marco Polo	Pommes vapeurs			Choux de Bruxelles	
JEUDI	# Salad'Bar	Pavé de bœuf sauce au poivre	Tartelette au citron	Terrine de poisson	Aiguillette de poulet sauce à la citronnelle	Verrine aux fruits rouges
	Duo de carottes et radis noir à la Normande	Poisson du jour sauce Dieppoise	Cocktail de fruits	Andouille de Vire	Poisson du jour	
	Taboulé	<u>Pâtes</u>			Riz	
	Bouquets mayonnaise	Endives braisées			Julienne de légumes	
VENDREDI	# Salad'Bar	Palette de porc sauce diable	Liégeois	 BONNE À NEZ et BONNE SANS THÉ		
	Salade de mâche aux miettes de surimi	Poisson du jour sauce citronnée	Compote de poires			
	Mais thon	Blé tendre				
	betteraves	Tomates rôties				
Pomelos						

# Assaisonnement basses calories répondant aux obligations du GEMRCN

Petit déjeuner : Café, thé, lait, jus de fruits, chocolat, pain, beurre, confiture, miel, céréales de base.

Plateau de fromages : brie, ste maure, comté, livarot, neufchatel, st paulin

Constantes Salad'Bar : Carottes râpées, tomates, betteraves, concombres, céleri rémoulade, mais.

Constantes Desserts : Yaourt aux fruits, plateau de fruits de saison.



Produits BIO



Filières courtes

Assemblage sur place

Produit fait maison

L'Adjoint Gestionnaire

L'Infirmière

Le Proviseur