



Menu conseillé (application de la charte nutritionnelle)



SELF 3 (lundi, mardi, jeudi, vendredi) AU CHOIX

Entrées, laitages et desserts du menu

Hamburger ou **Cheeseburger** ou **Wings**

Pizza 5 fromages (chèvre, gorgonzola, cantal...)

Pizza royale (jambon – champignons)

Pizza paysanne (pommes de terre, lardons, reblochon)

Pizza andalouse (chorizo, poivrons rouges et verts)

Pizza de l'Atlantique (saumon fumé)

Toutes les pizzas sont réalisées avec pour fromage de garniture du cantal, de l'emmental et de la mozzarella

Frites et **Légumes du jour**

Groupes d'aliments :

Lait et produits laitiers

Viandes, poissons, œufs

Légumes et fruits

Céréales, pommes de terre, légumes secs

Huile, margarine, beurre, crème

MENU

Du Lundi 15 au Vendredi 19 octobre 2018

Lundi 15

Ceuf mimosa - **Pêche au thon** - **Betterave/Maïs**
Côte de porc charcutière ou **Sauté de dinde au curry**
Pâtes et **Poêlée**
Salade verte à volonté - **Fromage** ou **Yaourt**
Riz au lait - **Petit suisse aux fruits** - **Liégeois chocolat** - **Fruit** - **Pain**

Mardi 16

Macédoine - **Carottes râpées** - **Salade composée**
Gigot de mouton ou **Cuisse de poulet**
Flageolets et **Carottes**
Salade verte à volonté - **Fromage** ou **Yaourt**
Panna cotta - **Mousse café** - **Semoule au lait** - **Fruit** - **Pain**

Mercredi 17

Club sandwich - **Salade kebab**
Steak haché ou **Sauté de porc**
Gratin dauphinois ou **Courgettes sautées**
Salade verte à volonté - **Fromage** ou **Yaourt**
Glaces variées - **Fruit** - **Pain**

Jeudi 18

Tielle sétoise - **Taboulé** - **Radis/beurre**
Poisson à la bordelaise ou **Filet de julienne crème de chorizo**
Riz et **Epinards**
Salade verte à volonté - **Fromage** ou **Yaourt**
Cake chocolat - **Paris-Brest** - **Tarte aux pommes** - **Fruit** - **Pain**

Vendredi 19

Concombre à la grecque - **Poireau mimosa** - **Mâche au cantal**
Cordon bleu ou **Sauté de boeuf**
Semoule et **Julienne de légumes**
Salade verte à volonté - **Fromage** ou **Yaourt**
Ile flottante - **Yaourt aux fruits** - **Compote gourde** - **Fruit** - **Pain**

LYCEE GENERAL ET TECHNOLOGIQUE
INTERNATIONAL VICTOR HUGO
33 Bd Victor Hugo — BP 50317
31773 COLOMIERS CEDEX

L'Adjointe Gestionnaire

L'Infirmière

Le Proviseur

Isabelle REPERANT

France AUTRAN

Laure MOUDEN