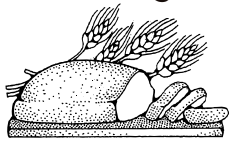
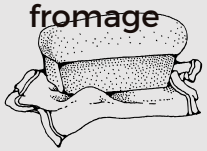
Lycée international Jean Mermoz

MENU QUOTIDIEN MERMOZ

SEMAINE 01 (DU 06 AU 08 SEP)

LUNDI 04	MARDI 05	MERCREDI 06	JEUDI 07	VENDREDI 08
		Entrée œuf mimosa ou salade de lentilles à l'avocat et tomates **Plats** bœuf stroganoff + Spaghetti ou waterzoï de poisson + pommes de terre à la vapeur **Desserts** yaourt fruits	**Entrée** salade pastèques et tomates ou croque Monsieur **Plats** steak haché + Frites ou parmentier de poisson **Salade verte** **Desserts** Crêpe nature fruits Fromage	**Entrée** Tarte à la tomate ou Salade de pomme de terre et betterave **Plats** Poulet braisé + Alloco ou Poisson braisé + Attiéké **Segments oignons tomates** **Desserts** Gatêau au yaourt Fruits fromage
		Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif		

MENU QUOTIDIEN MERMOZ

Lycée international Jean Mermoz

tbc

SEMAINE 02 (DU 11 AU 15 SEP)

LUNDI 11

Entrée

salade de tomates et concombre
ou
salade coleslaw

Plats

kedjenou de Poulet
+
Riz nature
ou
boulettes de poisson à la sauce tomate
+
pommes de terre en robe des champs

Desserts

Yaourt
fruits

MARDI 12

Entrée

avocat créole
ou
salade de tomate au basilic

Plats

poulet roti
+
Ratatouille niçoise
ou
spaghetti bolognaise

salade verte

Desserts

flan coco
Fruits
fromage

MERCREDI 13

Entrée

salade fatouche
ou
pissaladière

Plats

tchep au poisson
ou
bœuf aux carottes
+
Purée de pomme de terre

barbecue de choux

Desserts

yaourt
fruits

Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait
Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif

JEUDI 14

Entrée

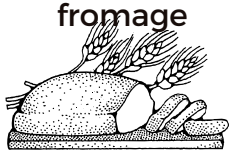
duo de maïs betterave
ou
salade de crudités

Plats

hachis parmentier
ou
poisson sauce meunière
+
haricots verts

Desserts

salade de fruits
Fruits
fromage



VENDREDI 15

Entrée

tarte à la tomate
ou
salade salsa mexicaine

Plats

Hamburger
+
Frites
ou
tajine de boeuf au cumin
+
semoule

Desserts

cake chocolat
Fruits
fromage

MENU QUOTIDIEN MERMOZ

Lycée international Jean Mermoz

MENU SEMAINE 03 (DU 18 AU 22 SEP)

LUNDI 18

Entrée

salade de quinoa
ou
œuf mimosa

Plats

poulet aux legumes
+
Pommes de terre sautées
ou
moussaka

salade verte

Desserts

Yaourt
fruits

MARDI 19

Entrée

tranche de jambon de bœuf
ou
salade de crudités

Plats

poisson à la Provençale
+
Poêlée de legumes
ou
bœuf sauce arachide
+
riz pilaf

Desserts

roulé à la confiture
Fruits
fromage

MERCREDI 20

Entrée

gaspacho
ou
salade mexicaine au thon

Plats

calamar à la catalane
+
Coquillettes
ou
tajine de poulet au citron
+
semoule

carottes et courgettes

Desserts

yaourt
fruits

Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait
Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif

JEUDI 21

Entrée

salade mixte
ou
bruchetta à la tomatte

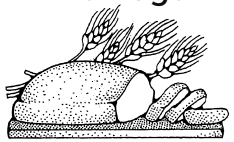
Plats

ratatouille et son bœuf mariné
ou
colombo de poisson
+
Tian de pomme de terre

petits pois et carottes

Desserts

salade de fruits
Fruits
fromage



VENDREDI 22

Entrée

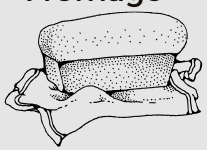
œuf mimosa
ou
salade de tomate et concombre

Plats

chili con carne
ou
poisson sauce Claire
+
riz nature

Desserts

tarte fine aux pommes
Fruits
Fromage



MENU QUOTIDIEN MERMOZ

MENU SEMAINE 04 (DU 25 AU 29 SEP)

LUNDI 25

Entrées

tomate farcie à la macédoine
ou
salade fraicheur

Plats

tajine aux boulettes de bœuf
+
Semoule
ou
parmentier de poisson aux légumes

salade verte

Desserts

yaourt
Fruits
fromage

MARDI 26

Entrées

duo de choux à la vinaigrette
ou
rillettes de poisson

Plats

kedjenou de Poulet
+
Riz pilaf
ou
carbonade de bœuf
+
pommes de terre en robe de champs

barbecue de choux

Desserts

tarte fine à l'ananas
Fruits
fromage

MERCREDI 27

Entrées

cake au jambon
ou
taboulé de quinoa aux légumes

Plats

spaghetti bolognaise
ou
poisson à la piperade
+
pommes de terre sautées

salade verte

Desserts

yaourt
fruits

Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait
Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif

JEUDI 28

Entrées

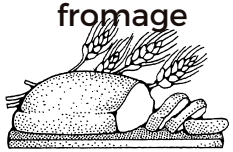
salade de crudité
ou
assortiment de charcuteries

Plats

poulet sauce arachide
+
Riz nature
ou
bœuf à l'indienne
+
poêlée de légumes

Desserts

salade de fruits
fruits
fromage



VENDREDI 29

Entrées

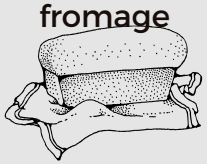
salade césar
ou
Salade de tomates et concombres

Plats

poulet braise
+
Frites
ou
poisson braise
+
attiéké
segments oignons tomates

Desserts

quatre quart
Fruits
fromage



MENU QUOTIDIEN MERMOZ

Lycée international Jean Mermoz

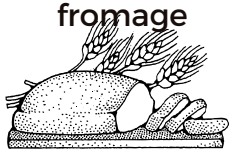
tbc

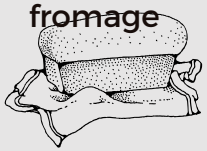
MENU SEMAINE 05 (DU 02 AU 06 OCT)

LUNDI 02	MARDI 03	MERCREDI 04	JEUDI 05	VENDREDI 06
Entrées tarte à l'oignon ou salade composée	**Entrées** caponata d'aubergine ou salade russe	**Entrées** œuf mimosa ou carottes rapées	**Entrées** cannelloni de courgettes à la semoule et légumes ou flan de légumes	**Entrées** salade sucré salé anana tomates et concombre ou salade du chef
Plats ragout de bœuf à la citrouille ou blanquette de poulet + riz nature **poêlée de légumes**	**Plats** penne au bœuf haché ou pain au thon **salade verte**	**Plats** osso bucco de Poulet + Purée de pomme de terre ou couscous de poisson	**Plats** steak haché ou poulet rôti + frites **chou braisé à la tomate**	**Plats** parmentier à la patate douce ou poisson à la marocaine + Riz pilaf
Dessert yaourt Fruits fromage	**Desserts** pomme au four Fruits fromage	**Desserts** yaourt fruits	**Desserts** salade de fruits fruits fromage	**Desserts** oreillette Fruits fromage

Gluten · crustacé · œuf · poisson · arachide · soja · fruit à coque · lait

Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif





MENU QUOTIDIEN MERMOZ

MENU SEMAINE 06 (DU 09 AU 13 OCT)

LUNDI 09

Entrées

assortiments de crudités
ou
quiches aux champignons

Plats

poisson pane
+
Ratatouille niçoise
ou
poulet mijoté
+
spaghetti

Desserts

yaourt
Fruits
fromage

MARDI 10

Entrées

salade d'avocat tomate et concombre
ou
nems au bœuf

Plats

poisson sauce Claire
+
Attiéké
ou
couscous de merguez
+
semoule

Desserts

tarte fine à l'ananas
Fruits
fromage

MERCREDI 11

Entrées

croque Monsieur
ou
salade de lentilles

Plats

brandade de poisson
ou
mafé de Poulet
+
riz nature

tagliatelle de légumes

Desserts

yaourt
fruits

Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait
Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif

JEUDI 12

Entrées

taboulé
ou
salade de crudité

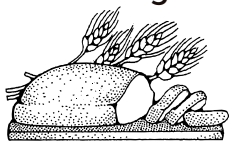
Plats

rôti de bœuf haché sauce aux champignons
+
Pommes de terre sautées
ou
pates au thon et à l'aubergine

salade verte

Desserts

salade de fruits
fruits
fromage



VENDREDI 13

Entrées

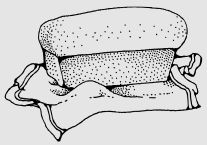
pizza au fromage
ou
salade salsa mexicaine

Plats

poulet aux legumes
+
Attiéké
ou
poisson salsa tiède et avocat
+
haricot vert

Desserts

crêpe nature
Fruits
fromage



MENU QUOTIDIEN MERMOZ

MENU SEMAINE 07 (DU 16 AU 20 OCT)

LUNDI 16

Entrées

saladepiemontaise
ou
Carottes à l'orange

Plats

Poisson akpessi
+
igname à la vapeur
ou
poulet rôti
+
attieké

Desserts

yaourt
Fruits
Fromage

MARDI 17

Entrée

tomate à la macédoine
ou
salade du chef

Plats

calamar à l'armoricaine
+
pomme de terre en robe de champs
ou
carbonade de bœuf
+
riz nature

Desserts

roulé à la confiture
Fruits
fromage

MERCREDI 18

MENU VEGETARIEN

Entrée

bruchetta à la tomate
ou
salade coleslaw

Plats

spaghettti à l'aubergine poivron et sauce tomate
ou
omelette à la pomme de terre

salade verte

Desserts

yaourt
fruits

Gluten crustacé œuf poisson arachide soja fruit à coque lait
Les allergènes mentionnés ci-dessus sont à titre indicatif

JEUDI 19

Entrée

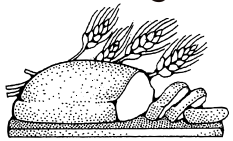
pizza au fromage
ou
salade de pois chiche et tomates

Plats

poisson au curry et ananas
+
patates douce sautées
ou
tajine de poulet
+
semoule

Desserts

crêpe nature
fruits
fromage



VENDREDI 20

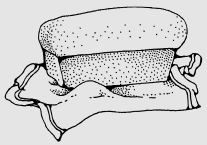
Entrée

tarte à la tomate
ou
salade grecque

Plats

Hamburger
+
frites

ou
poisson aux legumes
+
riz safrané

Desserts

tarte fine aux pommes
Fruits (papaye)
fromage