

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 03 septembre au 07 septembre 2018



1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Mâche /	Céleri râpé BIO 4	Macédoine de légumes 2,6	Concombre au fromage blanc 3	Tomate mozzarella 3
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Terrine de la mer 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,14	Jambon blanc 3	Chou chinois /	Betteraves à l'ail /	Feuille de chêne /
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Salade de pâtes à l'italienne 1,2	Maïs /	Frisée aux lardons de dinde 1,2,3,4,6,7	Avocat /	Rosette 3,14
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Dos de colin "meunière" 1,3,5	Filet de poulet rôti /	Filet de julienne sce vierge 5	Tajine de bœuf 1,2,3,4,7	Fish stick sce tartare 1,2,4,5,6
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Mignonette de porc grillée /	Omelette aux herbes 2	Boudin blanc 1,3	Filet de lieu noir poché 5	Emincé de bœuf poêlé /
 Plat végété <i>Allergènes</i>	Fallafel sce à la coriandre 1	Assiette végane /	Quinoa aux courgettes et amandes 8	Poêlée de pois chiches à l'orientale /	Quiche aux poireaux 1,2,3
Légume* <i>Allergènes</i>	Haricots beurre 3	Aubergines grillées sce tomates /	Epinards à la crème 3	Légumes couscous 4	Salade composée /
Féculent* <i>Allergènes</i>	Riz pilaf 4	Blé 1	Quinoa BIO /	Semoule 1	Purée 3
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Crème vanille 3	Yaourt fruits rouges 3	Brie français 3	Faisselle au miel 3	Bastiaansen bio 3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Chimay 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Gouda 3	Leerdammer 3	Merlin 3	Port Salut 3	Petits filous 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	Nectarine BIO /	Crumble aux pommes 1,3	Eclair au chocolat 1,2,3	Poire /	Ananas /
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 10 septembre au 14 septembre 2018



2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage tomate BIO 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Carottes râpées à la mimolette 3	Radis vinaigrette 6	Poireaux ravigote 6	Dips de légumes sce cocktail 2,6	Salade piémontaise à l'emmental 2,3,6
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Fenouil au sésame 9	Quiche au fromage 1,2,3	Lollo rossa /	Cœur d'artichaut 6	Salade de tomates vinaigrette 6
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Saucisson de poulet fumé 2,3,6	Chou rouge au balsamique 14	Salade au blanc de poulet /	Pak choï /	Cobourg 3
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Escalope de dinde 1,3	Bœuf braisé 1,2,3	Filet de dorade aïoli 2,3,5,6	Roulés de limande 3,5	Lard épicié BIO /
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Paupiette de porc 2	Filet de merlu vapeur 5	Veau Marengo 1,2,3,4,6,7	Tomate farcie /	Filet de hoki à la ciboulette 1,3
Plat végété <i>Allergènes</i>	Lardons végété 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Quenelles de blé à la béchamel 1,3	Tofu grillé au sésame 7,9	Chili sin carne /	Tortilla 2
Légume* <i>Allergènes</i>	Ratatouille niçoise /	Stoemp de potiron et oignons 3	Courgettes BIO grillées à l'huile d'olive /	Tomate provençale 1	Chou vert braisé 3
Féculent* <i>Allergènes</i>	Farfalles 1,2	/	Spaghetti 1	Riz /	Pdt grenailles rôties au thym /
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Crème caramel 3	Fromage blanc et son coulis de fruits rouges 3	Café liégeois 3	Yaourt sucré bio 3	Semoule au lait 3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Boursin 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Maredsous 3	Camembert 3	Bleu d'Auvergne 3	Saint Paulin 3	Petit moulé 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	Banane /	Compotiné /	Tarte fine aux prunes 1,2,3	Découpe de pastèque /	Génoise crème anglaise 1,2,3
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Fruit /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 17 septembre au 21 septembre 2018



3	Lundi	Amérique Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage potiron 3,4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Salade de Brie et raisins frais 3	Salade de haricots rouges et maïs 3	Pousses de haricots mungo /	Concombre à la grecque 3	Salade de pois chiches /
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Salami danois 3	Coleslaw aux raisins secs 2,3,6	Salade de pamplemousse BIO /	Betteraves en lamelles /	Laitue iceberg /
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Aubergines au balsamique 14	Œuf mimosa au bacon 2,6	Chicon aux lardons de dinde 1,2,3,4,6,7	Laitue /	Jambon blanc 3
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Porc à l'ananas 1,7	Beefburger BIO 2	Cuisse de poulet /	Filet de merlu sce hollandaise 1,3,4,5	Carbonnades de bœuf 1,2,3,4,7
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Lieu jaune sce basilic 5	Fishburger 1,5	Rôti de bœuf /	Chipolatas de veau 2	Dos de colin sce curry 1,5
Plat végété <i>Allergènes</i>	Feuilleté au fromage 1,2,3	Burger végétarien 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Gratin de penne au brocoli et chèvre 1,2,3	Tomate farcie au quorn 7	Poêlée de lentilles & butternut 3
Légume* <i>Allergènes</i>	Poêlée de poivrons /	Salade composée /	Gratin de brocolis 1,3	Julienne de légumes 3	Carottes rôties 3
Féculent* <i>Allergènes</i>	Riz brun BIO /	Frites /	Pennes 1,2	Blé épilé 1	Pommes vapeur /
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Mousse au chocolat 3	Petits suisses 3	Yaourt à boire 3	Panna cotta au caramel 3	Maquée Manhay bio 3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Babybel 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Chèvre 3	Cheddar 3	Port Salut 3	Gouda 3	Maredsous crème 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	Poire /	Prune /	Gaufre de Bruxelles 1,2,3	Raisin BIO /	Pêche au sirop /
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 24 septembre au 28 septembre 2018



4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage champignons BIO 3,4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Mâche au chèvre 3	Salade de feuilles d'épinards /	Asperges mimosa 2,6	Salade de poivron & mozzarella 3	Bacon
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Céleri rémoulade 2,6	Taboulé à l'oriental 1	Salade frisée /	Princesses vinaigrette 6	Batonnets de radis /
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Pâté d'Ardenes 1,2,3	Germes de soja aux échalotes 7	Melon jambon fumé 2,4,6	Croquette au fromage 1,2	Semoule de chou fleur /
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Cervelas (volaille) 3,4,6,13	Parmentier d'agneau 1,3	Côte de porc sce charcutière 1,2,3,4,7	Roulés de limande sce citron 5	Escalope de dinde normande 1,3
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Filet de julienne 5	Merlu à l'homardine 1,3,5,11	Cuisse de lapin à la moutarde 1,2,3,4,6,7	Cordon bleu 1,3	Filet de dorade 5
 Plat végété <i>Allergènes</i>	Gnocchi aux petits pois & à la crème de camembert 1,2,3	Parmentier végété aux navets 3	Burger de maïs 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Œufs brouillés aux courgettes et à la fêta 2,3	Tofu à la crème de champignons 3,7
Légume* <i>Allergènes</i>	Petits pois 3	Navets braisés 3	Chou rouge aux pommes /	Courgettes grillées /	Poêlée de champignons de Paris 3
Féculent* <i>Allergènes</i>	Riz pilaf /	Purée de pdt maison 3	Coquillettes BIO Gluten	Pdt boulangères 4	Boulogour 1
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Crème banane 3	Faisselle au basilic 3	Riz au lait 3	Crème aux fruits rouges 3	Yaourt vanille bio 3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Edam 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Brie de Meaux 3	Port Salut 3	Emmental 3	Cantadou 3	Watou 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	Pastèque /	Salade de fruits frais /	Boule de Berlin 1,2,3	Tiramisu au spéculoos 1,2,3	Poire pochée sce chocolat 2,3,7,8
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /





*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 01 octobre au 05 octobre 2018



5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Brocoli au boursin 3	Salade de courgettes râpées /	Salade d'aubergines /	Salade pâtes mozzarella pesto 1,2,3	Guacamole /
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Laitue iceberg /	Crevettes sce cocktail 2,6,11	Chou blanc aux pommes /	Poireaux vinaigrette 6	Laitue romaine /
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Chorizo doux  4,7	Cœurs de céleri 4	Salade strasbourgeoise  2,4,6	Salade de scarole  /	Roulade aux F.H.  1,2,3,4,6,7
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Gyros de poulet /	Omelette BIO  2	Aile de raie grenobloise 1,3,5	Carbonara de dinde 1,2,3,4,6,7	Nuggets de poisson sce cocktail 1,2,5,6
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Filet de plie 5	Saucisse paysanne  2	Steak de bœuf grillé /	Pavé de poisson aux légumes gratiné (navets, courgettes, poireaux, Edam) 1,3,5	Bœuf bourguignon 1,2,3,4,7
 Plat végété <i>Allergènes</i>	Boulettes végétariennes 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Steak haché végété 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Croustifromage 1,3	Lardons végété 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)	Loempia aux légumes 1,2,3,4
Légume* <i>Allergènes</i>	Légumes du soleil /	Caraottes vichy 1,3	Chicon braisé  /	Oignons 3	Salade composée /
Féculent* <i>Allergènes</i>	Ebly 1	Pommes vapeur /	Rostis 1,3,14	Macaroni 1,2	Purée de pdt maison 3
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Fromage blanc confiture 3	Flan caramel 3	Ile gourmande 3	Crème à l'ananas 3	Brie Bio  3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Tomme blanche 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Brigand 3	Mimolette 3	Bûchette de chèvre 3	Pyrénées vache 3	Babybel 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	 Pomme BIO /	Cake maison 1,2,3	Clafoutis fruits rouges 1,2,3	Découpe de pommes et mangues /	Compote /
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Assortiment de pommes /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Rencontre du goût

6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage Allergènes	Potage du jour 4	Velouté de lentilles 3,4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4
Entrée 1* Allergènes	Cœurs de céleri 4	Avocat & fromage frais 3	Betteraves à l'ail /	Salade grecque (laitue, aubergine, fêta) 3	Crêpe aux champignons 1,2,3
Entrée 2 Allergènes	Salade de chicon et noix 6,8	Salade de tomates cerises au pesto 8	Frisée /	Macédoine 2,6	Emincé de concombre /
Entrée 3 Allergènes	Pâté provençal 3,7	Dips de légumes sce cocktail 2,6	Poire au surimi 2,5,6,11	Tête pressée /	Radis croque au sel /
Plat 1* Allergènes	Pilons de poulet marinés 4	Lasagne épinards au curry et mozzarella 1,3	Filet de lieu jaune sce curry 1,3,5	Steak haché de veau BIO 2	Dos de colin en croûte de sésame 5,9
Plat 2 Allergènes	Pain de viande ardennais (P/B) 2	Tajine automnale aux boulettes végétariennes 1,2,(3,4,5,6,7,8,9,11,12)	Rôti orloff 3	Gratin de la mer 1,2,3,4,5,11	Bœuf à la thaïlandaise 1,7
Plat végétarienne Allergènes	Poêlée de fèves 3	Cubes végétariennes 1,2,7,(3,1,5,6,8,9,12)	Risotto fromagé au panais et persil 3	Tortilla aux oignons 2,3	Burger thaï 1,2,7,(3,4,5,6,8,9,11,12)
Légume* Allergènes	Fondue de poireaux 3	Légumes d'automne (carottes jaunes, potiron, courge butternut, oignons rouges) 3	Panais rôtis 3	Salade mêlée /	Légumes chinois 7
Féculent* Allergènes	Riz épicé /	Boullgour épicé 1	Pdt grenailles BIO /	Potatoes /	Nouilles 1
Laitage 1* Allergènes	Maquée aux airelles confites 3	Yaourt au soja 7	Actimel 3	Flan vanille 3	Petit nova fruité bio 3
Laitage 2 Allergènes	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Camembert 3	Yaourt au choix 3
Laitage 3 Allergènes	Emmental 3	Riz au lait de coco 3	Boursin ail F.H. 3	Broodkaas 3	Le carré Président 3
Dessert 1* Allergènes	Banane BIO /	Mélange de fruits secs /	Tarte au citron 1,2,3	Crumble aux poires 1,3,8	Salade de fruits frais /
Dessert 2 Allergènes	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait,4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites

Menu du Lycée Français Jean Monnet

Semaine du 15 octobre au 19 octobre 2018



7	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Potage <i>Allergènes</i>	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage du jour 4	Potage navets BIO 4
Entrée 1* <i>Allergènes</i>	Mâche à la mimolette 3	Lollo verde /	Tatziki à l'aneth 6	Salade piémontaise 2,6	Asperge à la ricotta et ciboulette 3
Entrée 2 <i>Allergènes</i>	Fenouil à l'huile d'olive /	Salade de thon cocktail 2,6	Chou rouge au balsamique 14	Guacamole /	Salade romaine /
Entrée 3 <i>Allergènes</i>	Rosette 3,14	Cœurs de palmier /	Salade aux dés de salami /	Coleslaw 2,6	Mortadelle 4,8
Plat 1* <i>Allergènes</i>	Tajine de bœuf 1,2,3,4,7	Rôti de porc sce moutarde 1,2,3,4,6,7	Calamars à la romaine 1,2,5,10	Waterzoï de volaille 1,3	Filets de limande sce hollandaise 1,3,4,5,7
Plat 2 <i>Allergènes</i>	Merguez d'agneau 4	Brandade de cabillaud 5	Langue de bœuf sce madère 1,2,3,4,6,7,14	Filet de julienne 5	Steak suisse 1,3
Plat végété <i>Allergènes</i>	Tranche de millet 1,2,3,4	Saucisse végété 1,2,3,4	Assiette végétane /	Cake salé chèvre tomate 1,2,3	Poêlée de haricots rouges 3
Légume* <i>Allergènes</i>	Légumes couscous 4	Stoemp aux navets et herbes fraîches 3	Champignons à l'ail 3	Brocolis 3	Haricots verts aux oignons 3
Féculent* <i>Allergènes</i>	Semoule 1	/	Farfalles Bio 1,2	Pdt vapeur 4	Riz aux herbes 4
Laitage 1* <i>Allergènes</i>	Crème dessert banane 3	Fromage blanc cassonade 3	Flan chocolat 3	Bastiaansen bio 3	Panna cotta et coulis de fruits rouges 3
Laitage 2 <i>Allergènes</i>	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3	Yaourt au choix 3
Laitage 3 <i>Allergènes</i>	Merlin 3	Edam 3	Bleu danois 3	Cantadou 3	Maredsous 3
Dessert 1* <i>Allergènes</i>	Raisins BIO /	Mousse chocolat maison 1,2,3	Gosette aux pommes 1,2,3	Compote de poires /	Salade d'agrumes /
Dessert 2 <i>Allergènes</i>	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /	Fruits variés /

*Plats conseillés & maternelles

Tous les jours, une assiette froide vous est proposée. Pour tous renseignements, veuillez vous adresser au chef de cuisine ou à la diététicienne: valerie.dubois@api-restauration.com
Allergènes:1. Gluten, 2. Œuf, 3. Lait, 4. Céleri, 5. poisson, 6. Moutarde, 7. Soja, 8. Fruit à coque, 9. Sésame, 10. Mollusque, 11. Crustacés, 12. Arachides, 13. Lupin, 14. Sulfites