



# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 04 novembre au 08 novembre 2019



### HALLOWEEN

1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	<b>Soupe de la sorcière</b>	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	<b>Carottes râpées à l'Edam</b>	Salade de betteraves, carottes & haricots noirs	Betteraves à l'ail	<b>Macédoine de légumes</b>	<b>Concombre au yaourt</b>
<b>Entrée 2</b>	Céleri à la moutarde	Doigt coupé (feuilleté saucisse)	Radis au sel	Crevettes sauce cocktail	Guacamole
<b>Entrée 3</b>	Lentilles vinaigrette	Vers blancs (germes de soja)	Frisée aux lardons de dinde	Chou chinois	Salami
<b>Plat 1*</b>	<b>Fish stiks sauce tartare</b>	<b>Mijoté de poulet à la citrouille et petits légumes</b>	<b>Filet de dorade sauce ciboulette</b>	<b>Sauté de bœuf aux oignons</b>	<b>Dos de colin au beurre blanc</b>
<b>Plat 2</b>	Wok de bœuf	Lieu jaune à la bave de crapeau (sauce verte aux herbes)	Gratin d'agneau	Merlu "vapeur"	Mignonette de porc poêlée
<b>Plat végété</b>	Quiche aux poireaux		Quinoa aux courgettes et amandes	Pois chiches	Fallafel sauce coriandre
<b>Légume*</b>	Salade composée	Epinards à la crème	Panais rôtis	Poêlée de champignons de Paris	Stoemp au potiron
<b>Féculent*</b>	Purée maison	Riz aux champignons noirs	Epeautre	Macaroni	
<b>Laitage 1*</b>	Crème vanille	Fromage blanc au sang (coulis de fruits rouges)	Ile flottante	Riz au lait	<b>Emmental bio</b>
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Chimay
<b>Laitage 3</b>	Gouda	Maredsous	Brie	Port salut	Chimay
<b>Dessert 1*</b>	<b>Raisin noir</b>	<b>Crumble potiron confit et chocolat</b>	Gaufre de Bruxelles	<b>Banane rôtie</b>	Salade de fruits frais
<b>Dessert 2</b>	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrancais.be). Les recettes peuvent varier.



Bio Porc Pêche durable

# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 11 novembre au 15 novembre 2019















2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	Potage poireaux BIO	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	Laitue au Brie	Chou Pak choï	Poireaux vinaigrette	Dips de légumes sce aïoli	Piémontaise au Gouda
<b>Entrée 2</b>	Fenouil à l'huile d'olive	Quiche lorraine	Lollo rossa	Cœurs de palmiers vinaigrette	Chou rouge au balsamique
<b>Entrée 3</b>	Jambon blanc	Haricots rouges au maïs	Salade pitta de poulet	Laitue	Cobourg
<b>Plat 1*</b>	Curry de dinde	Steak haché de bœuf	Filet de perche "meunière"	Waterzoï de poisson	Rôti de porc
<b>Plat 2</b>	Chipolatas	Roulés de limande au basilic	Veau Marengo	Bœuf sauté	Filet de hoki crème de persil
<b>Plat végé</b>	Croustifromage	Quenelles de blé béchamel	Tofu grillé	Chili sin carne	Tortilla
<b>Légume*</b>	Haricots beurre	Brocolis à l'ail	Courgettes grillées	Julienne de légumes	Rata de navets
<b>Féculent*</b>	Penne	Pommes de terre boulangères	Spaghetti	Boulgour	
<b>Laitage 1*</b>	Flan caramel	Fromage blanc à la cassonade	Liégeois café	Yaourt sucré bio	Petits suisses
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Boursin	Yaourt au choix	Yaourt au choix
<b>Laitage 3</b>	Vache qui rit	Babybel	Bleu d'Auvergne	Chèvre tine	Tomme grise
<b>Dessert 1*</b>	Poire	Compote de pommes	Crêpe sucrée	Découpe d'ananas	Tarte aux poires
<b>Dessert 2</b>	Fruit	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrancais.be). Les recettes peuvent varier.

Bio Porc Poisson durable

3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	<b>Potage carottes</b>	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	<b>Mâche au chèvre</b>	 Céleri rémoulade	<b>Germes de soja</b>	<b>Concombre et féta</b>	<b>Poulet hawaï</b>
<b>Entrée 2</b>	Emincé de chicons	Pâté à l'ancienne	Scarole	Cœurs d'artichauts ravigote	Laitue iceberg
<b>Entrée 3</b>	Œufs durs mayonnaise	Champignons à la grecque	Roquette aux lardons de dinde	Poivrons en salade	Jambon blanc 
<b>Plat 1*</b>	<b>Burger de dinde aux oignons</b>	Emincé de porc  à l'ananas	<b>Filet de poulet grillé</b> 	 <b>Merlu poché</b>	<b>Carbonnade de bœuf</b>
<b>Plat 2</b>	 Filet de julienne	Dos de colin à l'homardine	Steak de bœuf sce béarnaise	Saucisse de campagne 	 Lieu jaune au curcuma
 <b>Plat végé</b>	Feuilleté au fromage	Tomate farcie au quorn	Gratin de penne au brocolis et chèvre	Burger de légumes	Haricots blancs aux oignons
<b>Légume*</b>	Salade composée	<b>Fondue de poireaux</b>	<b>Chou rouge aux pommes</b>	 <b>Lentilles BIO au potiron</b>	<b>Carottes au jus</b>
<b>Féculent*</b>	Frites	Riz	<b>Pommes paillason</b>		<b>Pommes de terre persillées</b>
<b>Laitage 1*</b>	Crème chocolat	Semoule au lait	Entremet lacté	Panna cotta à la vanille	<b>Fromage blanc bio</b> 
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix
<b>Laitage 3</b>	Saint Paulin	Cheddar	Port Salut	Gouda	Camembert
<b>Dessert 1*</b>	 <b>Banane</b>	<b>Cake "maison"</b>	Eclair au chocolat	<b>Découpe de poires au coulis de fruits rouges</b>	<b>Pruneaux</b>
<b>Dessert 2</b>	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrançais.be). Les recettes peuvent varier.



Bio



Porc



Pêche durable



Pêche durable



Pêche durable

# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 25 novembre au 29 novembre 2019



4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	Potage courge butternut <b>BIO</b>	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	Chou blanc au fromage frais	Salade d'avocats	Asperges blanches	Salade de poivrons à la mozzarella	Bacon
<b>Entrée 2</b>	Radis vinaigrette	Taboulé à l'orientale	Laitue romaine	Brocolis à l'échalote	Concombre au vinaigre de cidre
<b>Entrée 3</b>	Rosette	Salade de haricots verts	Frisée au jambon sec	Croquette au fromage	Scarole
<b>Plat 1*</b>	Cordon bleu de volaille	Parmentier d'agneau	Côte de porc charcutière	Filet de limande au citron	Escalope de dinde crémée
<b>Plat 2</b>	Colin à la moutarde	Lieu noir sauce à la clémentine	Cuisse de lapin aux pruneaux	Paupiette de porc au jus	Pavé de hoki
<b>Plat végé</b>	Gnocchi à la crème de camembert	Parmentier végé aux navets	Chiliburger	Œufs  brouillés à la féta	Tofu à la crème de champignons
<b>Légume*</b>	Petits pois étuvés	Duo de navets carottes	Céleri à l'ail	Brunoise de légumes	Chou-fleur aux herbes
<b>Féculent*</b>	Blé épicié	Purée "maison"	Riz complet	Farfalle	Pommes de terre sautées
<b>Laitage 1*</b>	Crème aux œufs	Faisselle à la ciboulette	Crème caramel "maison"	Fromage blanc	Yaourt vanille bio
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix
<b>Laitage 3</b>	Brie de Meaux	St Nectaire	Emmental	Cantadou	Watou
<b>Dessert 1*</b>	Clémentines	Salade de fruits frais	Tarte au citron meringuée	Génoise et crème anglaise	Litchees au sirop
<b>Dessert 2</b>	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrançais.be). Les recettes peuvent varier.



Bio



Porc



êche durable

# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 02 décembre au 06 décembre 2019



5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Velouté de potimarron au cumin	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	Emincé de chicons à la mimolette	Carottes râpées	Cœurs de céleri	Salade de pâtes à la mozzarella	Radis aux lardons de volaille
<b>Entrée 2</b>	Feuille de chêne	Rillettes de la mer	Champignons frais en salade	Filet de Saxe	Lollo verde
<b>Entrée 3</b>	Tête pressée	Macédoine de légumes mayonnaise	Crevettes au soja	Salade de blé	Saucisson de dinde
<b>Plat 1*</b>	Omelette	Lasagne épinards et mozzarella	Pavé de lieu au beurre noisette	Pilons de poulet marinés	Nuggets de poisson
<b>Plat 2</b>	Filet de julienne	Filet de plie  sauce curry	Emincé de bœuf stroganoff	Jambon braisé	Rôti de bœuf
<b>Plat végété</b>	Boulettes végétariennes	Steak haché végété	Pané au fromage	Poêlée de fèves	Loempia aux légumes
<b>Légume*</b>	Blettes à l'ail	Poêlée de poivrons	Chicon braisé	Haricots verts à l'ail	Brocolis
<b>Féculent*</b>	Coquillettes	Semoule	Pommes de terre grenailles	Gratin dauphinois	Riz crémé
<b>Laitage 1*</b>	Tomme blanche	Crème dessert ananas	Yaourt au lait de soja	Flan caramel	Brie Bio
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix
<b>Laitage 3</b>	Brigand	Mimolette	Bûchette de chèvre	Pyrénées vache	Babybel
<b>Dessert 1*</b>	Pomme	Découpe de mangue et ananas	Gosette aux pommes	Spéculoos	Compote de poires
<b>Dessert 2</b>	Assortiment de pommes	Fruits variés	Fruits variés	Clémentines	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrançais.be). Les recettes peuvent varier.

Bio Porc pêche durable

# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 09 décembre au 13 décembre 2019

6	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Potage</b>	Potage du jour	Potage du jour 	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour
<b>Entrée 1*</b>	Salade grecque	1/2 pamplemousse	Asperges mimosa	Feuille de chêne au parmesan	Friand au fromage
<b>Entrée 2</b>	Coleslaw aux raisins secs	Pois chiches à l'échalote	Salade frisée	Macédoine de légumes	Granny smith aux noix
<b>Entrée 3</b>	Salami	Betteraves en lamelles	Salade landaise	Filet de poulet fumé	Laitue romaine
<b>Plat 1*</b>	Filet de poulet rôti	Emincé de bœuf au curry	Saumon  sauce hollandaise	Bolognaise de veau 	 Fish stiks
<b>Plat 2</b>	Pain de viande (P/B)	Hoki à la crème d'agrumes 	Rôti de porc "Orloff"	Gratin de la mer 	Bœuf braisé
 <b>Plat végété</b>	Boulettes de légumes végétarienne	Cubes végété	Risotto fromager aux panais	Tortilla aux oignons	Burger thaï
<b>Légume*</b>	Salade composée	Poêlée de panais	Chou vert confit	Petits légumes au beurre	Poireaux à la crème
<b>Féculent*</b>	Frites	Ebly	Boulgour 	Macaroni	Purée
<b>Laitage 1*</b>	Maquée sucrée	Flan vanille	Riz au lait	Gouda aux orties	Petit nova fruité bio 
<b>Laitage 2</b>	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix
<b>Laitage 3</b>	Emmental	Brie	Boursin ail F.H.	Broodkaas	Le carré Président
<b>Dessert 1*</b>	Orange 	Poire pochée sauce chocolat	Mille-feuille	Brownie maison	Salade d'agrumes
<b>Dessert 2</b>	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés

\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrançais.be). Les recettes peuvent varier.



Bio Porc Pêche durable

# Menu du Lycée Français Jean Monnet

## Semaine du 16 décembre au 20 décembre 2019



7	Lundi	Mardi	Mercredi	Noël
				Jeudi
Potage	Potage du jour	Potage du jour	Potage du jour	Velouté de potiron  et croûtons
Entrée 1*	Salade d'avocats au fromage frais	Dips de légumes sauce cocktail	Betteraves vinaigrette	Rillettes de saumon fumé & son toast
Entrée 2	Laitue	Terrine aux 3 poissons	Chou chinois sauce soja	Crevettes cocktail & avocat
Entrée 3	Saucisson de Paris	Cœurs de palmiers	Salade d'épinards au jambon	Mousse de canard & condiments
Plat 1*	Poêlée de bœuf émincé	Escalope de porc	Filet de plie	Fondant de pintade à la crème de champignons
Plat 2	Gyros de poulet	Colin "meunière"	Navarin d'agneau	Filet de carrelet sauce béarnaise
Plat végé	Tranche de millet	Gratin de pâtes aux légumes	Assiette végane	Cake salé chèvre et tomate
Légume*	Etuvée de poivrons	Carottes au jus	Chicons braisés	Poêlée de légumes oubliés (carottes jaunes, panais, topinambour..)
Féculent*	Pommes de terre grenaille rôties	Penne	Riz	Pommes noisettes
Laitage 1*	Crème dessert banane	Yaourt au citron	Actimel	Faisselle BIO aux aïrelles
Laitage 2	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix	Yaourt au choix
Laitage 3	Merlin	Edam	Bleu danois	Comté
Dessert 1*	Clémentines	Salade de fruits	Flan pâtissier	Bûche de Noël au chocolat maison
Dessert 2	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés	Fruits variés



\*Plats conseillés & maternelles

Pour toute question relative aux allergènes, veuillez vous référer au tableau affiché dans le restaurant ou vous adresser au chef de cuisine (cuisine@lyceefrançais.be). Les recettes peuvent varier.



Bio



Porc



Pêche durable