

ECOLE PRIVEE NOTRE DAME Menu Sainte Sophie 2023



Menu Oriental



LUNDI 23 Janvier	MARDI 24 Janvier	MERCREDI 25 Janvier	JEUDI 26 Janvier	VENDREDI 27 Janvier
Soupe de poireaux ¹⁻⁷ ***	Velouté de pois chiche au curcuma ⁷⁻⁹ ***	Potage de carottes ⁷⁻⁹⁻¹² ***	Soupe de tomates ⁷⁻⁹ ***	Minestrone ⁷⁻⁹⁻¹² ***
Salade de lentilles ¹⁰⁻¹² ***	Salade de carottes à l'orange ***	Oeufs Mimosa ³⁻¹⁰⁻¹² ***	Salade de maïs ¹⁰⁻¹² ***	Salade de chou rouge au pommes ¹⁰⁻¹² ***
Ragout de boeuf ¹⁻⁷ ***	Tajine d'agneau ¹⁻⁷⁻¹² ***	Nuggets végétariens ¹⁻⁹ ***	Emincé de volaille sauce Basquaise ***	Lasagne au Quorn (végétarienne) ¹⁻³⁻⁷ ***
Pommes de terre vapeur ***	Semoule de blé ¹ ***	Purée de patates douces ⁷ ***	Riz basmati ***	Salade verte ¹⁰⁻¹²
Chou-fleur cuit	Légumes couscous ⁹	Haricots verts à l'échalote ⁷	Salsifis à la crème ¹⁻⁷	

Alternative végétarienne

Ragoût de légumineuses ***	Couscous de légumes et pois chiches ¹⁻⁹ ***		Chili , lait de coco , haricot rouge, épinards épices tex-mex ⁶⁻⁹ ***	
Pommes de terre vapeur ***			Riz basmati ***	
Chou-fleur cuit			Salsifis à la crème ¹⁻⁷	

Pain 1 (blé, avoine, orge, seigle, épautre) 11 selon type de pain.

Corbeille de fruits frais ***	Corbeille de fruits frais ***	Corbeille de fruits frais ***	Corbeille de fruits frais ***	Corbeille de fruits frais ***
Yaourt nature ⁷ ***	Fromage blanc aux fruits ⁷ ***	Muffin aux pépites de chocolat ¹⁻³⁻⁶⁻⁷ ***	Compote de fruits ***	Panna cotta abricot ⁷ ***
Fromage ⁷	Yaourt aux fruits ⁷	Laitage nature ⁷	Salade de fruits	

1 Céréales contenant du gluten	3 Oeufs	5 Arachides	7 Lait et lactose	9 Céleri	11 Graines de sésame	13 Lupin
2 Crustacés	4 Poissons	6 Soja	8 Fruits à coque	10 Moutarde	12 Anhydride sulfureux	14 Mollusques

L'information donnée sur les allergènes tient compte des données récoltées pour chaque ingrédient constituant nos recettes. Malgré tout nous ne pouvons garantir l'absence totale de traces d'autres allergènes.