

Lundi 21 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Pâté en croûte	Pâté en croûte	Céleri et produits à base de céleri, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Cornichons	Cornichon	Moutarde
Salade madras	Ananas, Carotte, Coriandre fraîche, Crevette/Gambas, Curry, Huile, Pomme de terre, Raisin, Salade et mélange de salade	Crustacés et produits à base de crustacés, Fruits à coques
Betteraves BIO	Betterave	
Vinaigrette à la ciboulette	Ciboulette, Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Émincé de boeuf thaï aux oignons	Carotte, Concentré de fruit, Coriandre fraîche, Cumin, Emincé de Boeuf, Huile, Miel, Oignon, Piment doux, Poivre noir, Sauce Soja, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Soja et produits en contenant
Marmite du pêcheur au colin MSC	Aneth, Colin, Crème fraîche, Eau de ville, Échalote, Farine de blé, Huile, Margarine, Moule, Poivre gris, Sel fin, Tomate, Vin blanc sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Mollusques et produits à base de mollusques, Poissons et produits à base de poissons
Accompagnement		

Nouilles chinoise	Nouilles	Céréales contenant du gluten
Chou fleur rôti à l'ail	Ail, Chou fleur, Margarine, Poivre noir, Sel fin	
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Cake marbré au chocolat du chef	Arôme, Beurre doux, Cacao, Farine de blé, Huile, Lait de vache, Levure chimique/Bicarbonate, Oeuf liquide entier, Sel fin, Sucre semoule	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	
Crème aux œufs du chef	Arôme, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mardi 22 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Cake aux olives	Farine de blé, Fromage, Huile, Lait de vache, Levure chimique/Bicarbonate, Margarine, Oeuf liquide entier, Olives vertes, Poivre gris, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Pastèque et feta AOP	Feta, Pastèque	Lait et produits à base de lait
Salade verte	Salade batavia	
Vinaigrette	Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Oeufs florentine	Epinard, Farine de blé, Fromage, Lait de vache, Margarine, Muscade, Oeuf dur, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Dahl de lentilles corail BIO au lait de coco	Ail, Carotte, Coriandre fraîche, Curcuma, Curry, Eau de ville, Gingembre, Huile, Lait de coco, Lentille corail, Oignon, Poivre blanc, Sel fin, Tomate	
Accompagnement		
Riz IGP	Eau de ville, Margarine, Poivre blanc, Riz de Camargue, Sel fin	
Épinards à la crème	Ail, Crème fraîche, Epinard, Margarine, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Lait et produits à base de lait

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Roulé à la confiture d'abricot	Confiture, Génoise feuille	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruit de saison	Banane, Mandarine, Pomme	
Banane rôtie	Banane, Beurre doux, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mercredi 23 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Rillettes de sardines au citron vert et toast	Ciboulette, Citron Vert, Échalote, Pain de mie, Poivre gris, Sardines à l'huile, Spécialité fromagère	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Concombres sauce bulgare	Concentré de fruit, Concombre, Paprika, Persil plat, Poivre gris, Sel fin, Yaourt nature	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait
Salade de perles de pâtes au pesto	Eau de ville, Oignon, Perles, Persil plat, Poivre blanc, Poivron, Sauce pesto, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Plat principal		
Jambon braisé	Jambon à griller	
Sauce barbecue	Cumin, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Ketchup, Margarine, Miel, Oignon, Paprika, Poivre gris, Sel fin, Tabasco, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten
Filet de colin MSC	Colin, Huile, Jus de fruits, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Poissons et produits à base de poissons
Sauce à la crème	Crème fraîche, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Huile, Margarine, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Boulgour BIO	Boulgour, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten

Piperade	Ail, Huile, Laurier, Oignon, Poivre gris, Poivron, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Choux chantilly	Arôme, Chou à garnir, Crème fraîche, Sucre glace	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruit de saison	Abricot, Banane, Pêche	
Pomme au four à la cannelle	Arôme, Cannelle, Margarine, Pomme, Sucre semoule	

Midi - ARA - Lycée La Côtère

Jeudi 24 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Œuf dur mayonnaise	Mayonnaise, Oeuf dur, Paprika	Oeufs et produits à base d'oeufs
Vinaigrette aux épices	Curcuma, Curry, Eau de ville, Huile, Moutarde, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Salade coleslaw à l'indienne	Carotte, Chou blanc, Concentré de fruit, Curry, Échalote, Fromage blanc, Mayonnaise, Moutarde, Persil plat, Piment fort, Poivre noir, Raisin, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade verte	Salade batavia	
Croûtons	Croûton	Céréales contenant du gluten
Plat principal		
Assiette kebab	Carotte, Lamelle à la volaille kebab, Oignon, Pain sandwich, Salade batavia, Sauce salée	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Brandade de colin MSC	Ail, Carotte, Colin, Crème fraîche, Curry, Eau de ville, Huile, Lait de vache, Margarine, Muscade, Oignon, Persil plat, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin	Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Accompagnement		
Frites	Frites	
Courgettes aux oignons	Courgette, Margarine, Oignon, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin, Thym	

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Cookie à la noisette	Arôme, Beurre doux, Cassonade, Farine de blé, Levure chimique/Bicarbonate, Noisettes, Oeuf liquide entier, Sel fin, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruit de saison BIO	Kiwi, Orange, Pomme	
Crème dessert au chocolat du chef	Cacao, Fécule de maïs, Lait de vache, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait
Cookie	Cookie	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Vendredi 25 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Friand au fromage	Friand et feuilleté	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Poireaux	Poireau, Poivre gris, Sel fin	
Vinaigrette gourmande	Eau de ville, Échalote, Huile, Moutarde, Persil, Poivre blanc, Sel fin, Vinaigre de framboise, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Salade composée	Concombre, Endive, Oeuf dur, Oignon rouge, Olives vertes, Poivre noir, Sel fin, Tomate	Oeufs et produits à base d'oeufs
Plat principal		
Saumon MSC au beurre rouge	Beurre doux, Échalion, Huile, Laurier, Poivre blanc, Saumon, Sel fin, Thym, Vin rouge sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Saucisse fumée	Saucisse fumée	
Accompagnement		
Purée de pois cassés	Ail, Carotte, Crème fraîche, Laurier, Margarine, Oignon, Pois cassés, Poivre gris, Sel fin, Thym	Lait et produits à base de lait
Carottes au persil plat	Ail, Carotte, Eau de ville, Laurier, Margarine, Oignon, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Fromage		

Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Mousse au chocolat	Mousse sucrée	Lait et produits à base de lait
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Compote de pommes et cassis	Compote bi-goût	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Lundi 21 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Cheeseburger	Cheddar, Cornichon, Ketchup, Mayonnaise, Oignon rouge, Pain burger/bagel, Salade iceberg, Steak haché, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fish burger	Mayonnaise, Oignon rouge, Pain burger/bagel, Poisson pané, Salade iceberg, Tomate	Céréales contenant du gluten, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Salade de perles maïs et crevettes	Crevette/Gambas, Eau de ville, Échalote, Huile, Maïs, Moutarde, Perles, Persil plat, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Crustacés et produits à base de crustacés, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote	Compote	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Mardi 22 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Le Wrap Niçois	Mayonnaise, Oeuf dur, Olives vertes, Poivre blanc, Salade iceberg, Sel fin, Thon au naturel, Tomate, Tortilla/Wrap	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Le wrap poulet mayo	Carotte, Emincé de poulet, Mayonnaise, Salade et mélange de salade, Tortilla/Wrap	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade lyonnaise	Ciboulette, Croûton, Lardons, Noix, Oeufs pochés, Oignon rouge, Pomme de terre, Salade et mélange de salade, Tomate cerise	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote	Compote	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Jeudi 24 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Pizza aux trois fromages	Bleu, Chèvre, Coulis de Tomate, Fond de pizza, Mozzarella, Origan/Marjolaine	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Pizza reine	Ail, Champignon de Paris, Fond de pizza, Huile, Jambon blanc, Mozzarella, Oignon, Origan/Marjolaine, Poivre gris, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Salade niçoise	Anchois, Basilic, Croûton, Haricot vert, Oeuf dur, Oignon rouge, Olives noires, Poivron, Riz long, Thon au naturel	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote	Compote	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Vendredi 25 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Hot dog fish	Ketchup, Miel, Moutarde, Nuggets au poisson, Pain hot dog	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Pasta party façon kebab	Ail, Ciboulette, Coriandre fraîche, Crème fraîche, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Lamelle à la volaille kebab, Margarine, Menthe, Oignon, Poivre gris, Sel fin, Thym	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Salade savoyarde	Crozets, Emmental, Endive, Jambon blanc, Noix, Oignon rouge, Persil plat, Pomme, Salade et mélange de salade	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote	Compote	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	