

Lundi 28 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Tomates	Tomate	
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
Chou fleur BIO à l'échalote	Chou fleur, Eau de ville, Échalote, Huile, Moutarde, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Wrap au thon et crudités	Carotte, Mayonnaise, Poivre gris, Salade batavia, Sel fin, Thon au naturel, Tortilla/Wrap	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Plat principal		
Sauté de porc LABEL ROUGE	Farine de blé, Huile, Poivre gris, Sauté de porc, Sel fin	Céréales contenant du gluten
Sauce au miel	Ail, Carotte, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Margarine, Miel, Poivre noir, Sel fin, Thym, Vinaigre de cidre	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten
Filet de hoki MSC	Hoki, Huile, Laurier, Poivre gris, Sel fin, Thym	Poissons et produits à base de poissons
Chutney de chou rouges	Ail, Cannelle, Cassonade, Chou rouge, Eau de ville, Gingembre, Oignon, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre de Xérès	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Accompagnement		
Semoule BIO	Huile, Poivre blanc, Sel fin, Semoule de blé	Céréales contenant du gluten

Carottes rôties au cumin	Carotte, Cumin, Huile, Poivre gris, Sel fin	
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Pomme cuite caramélisée	Margarine, Pomme, Sucre semoule	
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Mousse de fruits du chef	Coulis, Crème fraîche, Gélatine, Lait de vache, Salade de fruits, Sucre semoule	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mardi 29 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Salade de perles de pâtes au surimi MSC	Eau de ville, Perles, Persil plat, Poivre noir, Sel fin, Surimi	Crustacés et produits à base de crustacés, Céréales contenant du gluten, Poissons et produits à base de poissons
Salade Nordique	Aneth, Concentré de fruit, Fromage blanc, Huile, Oignon rouge, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait
Salade fromagère	Emmental, Mimolette, Salade batavia	Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Rôti de dinde	Ail, Huile, Laurier, Margarine, Poivre blanc, Rôti de dinde, Sel fin, Thym	
Sauce forestière	Cerfeuil, Champignon de Paris, Crème fraîche, Eau de ville, Farine de blé, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Omelette nature	Huile, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Poivre blanc, Sel fin	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Accompagnement		
Haricots verts BIO à l'ail	Ail, Haricot vert, Margarine, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	
Riz de Camargue IGP pilaf	Ail, Eau de ville, Huile, Laurier, Oignon, Poivre blanc, Riz de Camargue, Sel fin, Thym	

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison BIO	Ananas, Banane, Pomme	
Liégeois à la vanille du chef	Arôme, Crème fraîche, Fécule de maïs, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Sucre glace, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Gâteau au yaourt du chef	Arôme, Farine de blé, Huile, Levure chimique/Bicarbonate, Oeuf liquide entier, Sucre semoule, Yaourt nature	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mercredi 30 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Rillettes	Rillettes pur porc	
Cornichons	Cornichon	Moutarde
Duo melon pastèque	Melon, Pastèque	
Pizza à la tomate et mozzarella	Coulis de Tomate, Fond de pizza, Mozzarella, Origan/Marjolaine	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Brick au potimarron et à la féta	Ail, Blanc d'oeuf liquide, Courge potimarron, Crème fraîche, Feta, Feuille de brick, Huile, Oignon, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant
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 estragon	Ail, Crème fraîche, Eau de ville, Échalion, Estragon, Farine de blé, Huile, Margarine, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Salade verte	Salade batavia	
Boulgour	Boulgour, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison BIO	Ananas, Banane, Pomme	
Éclair au chocolat	Eclair	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant
Crème dessert à la vanille du chef	Arôme, Féculé de maïs, Lait de vache, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Jeudi 1 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Salade de riz, maïs et ciboulette	Ciboulette, Eau de ville, Huile, Maïs, Moutarde, Poivre blanc, Riz long, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Céleri rave BIO à la granny smith	Céleri, Jus de fruits, Persil plat, Pomme	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri
Salade de haricot blanc au pesto	Ail, Basilic, Échalote, Haricot blanc, Huile, Parmesan, Persil plat, Poivre gris, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Plat principal		
Falafels	Falafels	Céréales contenant du gluten
Bolognaise de lentilles vertes	Ail, Carotte, Eau de ville, Huile, Laurier, Lentille verte, Oignon, Origan/Marjolaine, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	
Accompagnement		
Piperade	Ail, Huile, Laurier, Oignon, Poivre gris, Poivron, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	
Coquillettes HVE	Coquillettes, Eau de ville, Huile, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait

Dessert		
Crêpe au sucre	Crêpe	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Compote de pommes BIO du chef	Arôme, Jus de fruits, Pomme à compote	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Vendredi 2 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Taboulé (semoule HVE)	Concombre, Eau de ville, Huile, Jus de fruits, Menthe, Oignon, Poivre gris, Sel fin, Semoule de blé, Tomate	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten
Effiloché d'endives	Concentré de fruit, Endive	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
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
Carottes râpées au jus d'agrumes	Carotte, Eau de ville, Huile, Jus d'oranges, Jus de fruits, Moutarde, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Fricassée de merlu MSC aux champignons	Champignon de Paris, Crème fraîche, Farine de blé, Jus de fruits, Margarine, Merlu, Oignon, 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, Poissons et produits à base de poissons
Escalope de porc	Escalope de porc, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Sauce forestière	Cerfeuil, Champignon de Paris, Crème fraîche, Eau de ville, Farine de blé, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Écrasé de pommes de terre du chef	Lait de vache, Margarine, Muscade, Poivre blanc, Pomme de terre, Sel fin	Lait et produits à base de lait

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		
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Bâtonnet de glace à la vanille	Batonnet	Fruits à coques, Lait et produits à base de lait, Soja et produits en contenant
Fromage blanc à la confiture	Confiture, Fromage blanc	Lait et produits à base de lait

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Lundi 28 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Salade bouddha bowl	Avocat, Carotte, Mangue, Noix de pécan, Oignon, Quinoa, Radis, Salade et mélange de salade, Sésame	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Fruits à coques, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
Panini aux 2 fromages	Cheddar, Fromage, Pain sandwich	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Panini kebab	Cheddar, Lamelle à la volaille kebab, Pain sandwich, Sauce salée	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote de fruits	Compote, Compote bi-goût	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Mardi 29 Septembre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Bagel au saumon, concombres, fromage blanc	Ciboulette, Concombre, Fromage blanc, Jus de fruits, Pain burger/bagel, Poivre gris, Saumon fumé, 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, Poissons et produits à base de poissons, Soja et produits en contenant
Bagel kebab	Cumin, Emincé de poulet, Fromage blanc, Jus de fruits, Mayonnaise, Menthe, Oignon rouge, Pain burger/bagel, Poivre blanc, Salade iceberg, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade César, poulet BBC frit	Ail, Anchois, Céréale petit déjeuner, Croûton, Eau de ville, Farine de blé, Filet de poulet, Huile, Mayonnaise, Moutarde, Oeuf liquide entier, Parmesan, Poivre blanc, Salade batavia, Sel fin, Tomate cerise, Vinaigre de vin	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
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote de pomme et prune	Arôme, Concentré de fruit, Pomme à compote, Prune	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Jeudi 1 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Cheeseburger	Cheddar, Cornichon, Ketchup, Mayonnaise, Oignon rouge, Pain burger/bagel, Salade iceberg, Steak haché, Tomate	Céréales contenant du gluten, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame, 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, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame, Lait et produits à base de lait, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs, Poissons et produits à base de poissons
Salade poke bowl	Avocat, Carotte, Citron, Concombre, Crevette/Gambas, Graines de lin, Oignon rouge, Radis, Riz Thai, Salade et mélange de salade, Sésame	Crustacés et produits à base de crustacés, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
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 2 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Pizza à l'indienne	Crème fraîche, Curry, Emincé de poulet, Fond de pizza, Huile, Mozzarella, Oignon, Poivre gris, Poivron, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Pizza façon kebab	Fond de pizza, Lamelle à la volaille kebab, Mozzarella, Oignon, Poivre gris, Sauce salée, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Picadillo	Ail, Concentré de fruit, Coriandre fraîche, Cumin, Eau de ville, Haché végétal, Huile, Oignon, Olives vertes, Origan/Marjolaine, Paprika, Piment fort, Poivre blanc, Poivron, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten
Fromage		
Yaourt local nature	Yaourt nature	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Compote de fruits	Compote, Compote bi-goût	
Fruit de saison	Banane, Orange, Poire, Pomme	