

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Émincé de chou chinois	Chou Chinois, Jus de fruits, Poivre gris, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Vinaigrette aigre douce	Huile, Mayonnaise, Moutarde, Poivre blanc, Sauce Soja, Sel fin, Sucre semoule, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant
Salade de lentilles BIO à l'échalote	Eau de ville, Échalote, Huile, Lentille verte, Moutarde, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Betteraves BIO	Betterave	
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		
Pilon de poulet rôti aux herbes	Herbes de provence, Huile, Pilon de poulet, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Filet de hoki MSC cumin et citron	Citron, Cumin, Hoki, Huile, Poivre gris, Sel fin	Poissons et produits à base de poissons
Accompagnement		
Frites	Frites	
Tomates à la provençale	Chapelure, Herbes de provence, Huile, Poivre gris, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Brie	Brie	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Compote de pêches	Compote	
Brownie aux noix du chef	Arôme, Chocolat noir, Farine de blé, Margarine, Noix, Oeuf liquide entier, Sel fin, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mardi 6 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Taboulé à la semoule BIO	Concombre, Eau de ville, Huile, Jus de fruits, Menthe, Oignon, Poivre blanc, 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
Carottes râpées	Carotte	
Vinaigrette façon Maltaise	Huile, Jus d'oranges, 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 de haricots verts Bio	Eau de ville, Haricot vert, 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
Vinaigrette aux échalotes	Eau de ville, Échalote, 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		
Bœuf à la tomate	Ail, Cumin, Curcuma, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Laurier, Oignon, Paprika, Poivre gris, Sauté de Boeuf, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten
Beignets de calamar	Beignet de calamars	Céréales contenant du gluten, Mollusques et produits à base de mollusques
Accompagnement		
Poêlée de courgettes et d'aubergines	Ail, Aubergine, Courgette, Huile, Poivre gris, Sel fin, Thym	

Cœur de blé BIO	Cœur de blé, Eau de ville, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Assortiments de fromages	Brie, Comté, Mimolette, Saint Nectaire	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Pot de glace vanille-fraise	Petit pot glacé	Lait et produits à base de lait
Fruit de saison BIO	Ananas, Banane, Pomme	
Crumble aux abricots du chef	Abricot, Amande, Arôme, Beurre doux, Cannelle, Cassonade, Farine de blé, Jus de fruits, Sel fin, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Fruits à coques, Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mercredi 7 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Concombres	Concombre	
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
Salade de coquillettes HVE sauce cocktail	Coquillettes, Eau de ville, Ketchup, Mayonnaise, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Oeufs et produits à base d'oeufs
Chou rouge aux pommes	Chou rouge, Pomme, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l
Plat principal		
Bruschetta tomate, mozzarella	Ail, Laurier, Margarine, Moutarde, Mozzarella, Oignon, Pain bruschetta, Poivre gris, Sel fin, Thym, Tomate	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
Bruschetta aux légumes du sud et jambon blanc	Basilic, Jambon blanc, Laurier, Margarine, Mozzarella, Oignon, Pain bruschetta, Poivre gris, Poivron, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
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
Fromage		

Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fromage blanc à la confiture	Confiture, Fromage blanc	Lait et produits à base de lait
Fruit de saison	Banane, Kiwi, Pomme	
Clafoutis aux pruneaux	Arôme, Farine de blé, Lait de vache, Oeuf liquide entier, Pruneau, Sel fin, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Jeudi 8 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Butternut râpé vinaigrette au citron	Ciboulette, Courge butternut, Fromage blanc, Moutarde, Poivre gris, 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
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
Salade de lentilles corail BIO et échalote	Eau de ville, Échalion, Huile, Lentille corail, Moutarde, Persil plat, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre blanc	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Œuf dur mayonnaise	Mayonnaise, Oeuf dur, Paprika	Oeufs et produits à base d'oeufs
Plat principal		
Boulettes au veau	Boulette au veau, Herbes de provence, Huile	Céréales contenant du gluten, Soja et produits en contenant
Sauce tomate	Ail, Eau de ville, Farine de blé, Huile, Laurier, Margarine, Oignon, Paprika, Poivre blanc, Poivron, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten
Filet de hoki MSC cumin et citron	Citron, Cumin, Hoki, Huile, Poivre gris, Sel fin	Poissons et produits à base de poissons
Accompagnement		
Choux-fleurs rôtis au paprika	Chou fleur, Margarine, Paprika, Poivre blanc, Sel fin	
Spaghettis	Eau de ville, Huile, Poivre gris, Sel fin, Spaghettis	Céréales contenant du gluten

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Cheesecake spéculoos et chocolat	Beurre doux, Chocolat noir, Cream Cheese, Crème fraîche, Speculoos, Sucre glace	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Soja et produits en contenant
Fruit de saison BIO	Kiwi, Orange, Pomme	
Panna cotta Oeil sanglant	Arôme, Crème fraîche, Eau de ville, Fraise, Gélatine, Jus de fruits, Kiwi, Lait de vache, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Vendredi 9 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Saucisson à l'ail	Saucisson à l'ail	
Céleri rave sauce rémoulade	Céleri, Jus de fruits, Mayonnaise, Moutarde, Persil plat, Poivre blanc, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade de mâche	Salade mâche	
Vinaigrette à la carotte	Ail, Carotte, Huile, Moutarde, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Colin MSC pané	Poisson pané	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Escalope de dinde LABEL ROUGE	Escalope de dinde, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Sauce crème	Crème fraîche, Eau de ville, Échalion, Farine de blé, Margarine, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Accompagnement		
Gratin d'épinard	Epinard, Farine de blé, Lait de vache, Margarine, Mozzarella, Muscade, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Pommes de terre au four	Ail, Herbes de provence, Huile, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin	

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Salade de fruits frais	Banane, Eau de ville, Kiwi, Menthe, Orange, Pastèque, Pomme, Sirop	
Fruit de saison	Nectarine, Poire, Pomme	
Liégeois au caramel	Liégeois	Lait et produits à base de lait

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Lundi 5 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
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
Baguette Parisienne	Beurre doux, Cornichon, Jambon blanc, Pain sandwich, Salade batavia	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Moutarde
Concassé d'avocat et œuf mollet en salade	Avocat, Citron, Échalion, Huile, Oeufs pochés, Poivre gris, Salade batavia, Sel fin	Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Banane, Mandarine, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Mardi 6 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Paninis Strasbourg sauce barbecue	Cheddar, Pain sandwich, sauce barbecue, Saucisse de Strasbourg	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Panini falafel et houmous	Ail, Citron, Cumin, Falafels, Huile, Pain sandwich, Pate de sésame, Pois chiche, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
Salade frisée au chorizo	Chorizo, Salade frisée	Lait et produits à base de lait
Burger bacon	Bacon, Ketchup, Mayonnaise, Oignon rouge, Pain burger/bagel, Steak haché, Tomate	Céréales contenant du gluten, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Banane, Mandarine, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Jeudi 8 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Pasta party Bolognaise	Ail, Boeuf Haché, Carotte, Cumin, Curcuma, Huile, Laurier, Oignon, Paprika, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	
Émincé végétal façon carbonara	Ail, Crème fraîche, Eau de ville, Emincé végétal, Farine de blé, Margarine, Muscade, Oignon, Persil plat, Poivre noir, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Feuille de chêne et mirepoix de mimolette et emmental	Emmental, Mimolette, Salade feuille de chêne	Lait et produits à base de lait
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Banane, Mandarine, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Vendredi 9 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Croque monsieur	Croque monsieur	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Croque monsieur fromager du chef	Chèvre, Farine de blé, Fromage, Lait de vache, Margarine, Muscade, Pain de mie, Poivre gris, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Salade de mâche	Salade mâche	
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Banane, Mandarine, Pomme	
Compote	Compote	