

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
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
Feuilleté au fromage du chef	Farine de blé, Fromage, Jaune d'oeuf liquide, Lait de vache, Margarine, Muscade, Pâte feuilletée, Poivre blanc, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Macédoine de légumes à la vinaigrette	Eau de ville, Huile, Macédoine de légumes, 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
Plat principal		
Chili sin carne au riz BIO	Ail, Carotte, Cumin, Eau de ville, Haricot rouge, Huile, Maïs, Oignon, Paprika, Piment doux, Poivre noir, Poivron, Riz long, Sel fin, Tomate	
Boulettes au blé façon Thai	Boulette végétale, Huile	Céréales contenant du gluten
Accompagnement		
Riz pilaf	Eau de ville, Huile, Laurier, Oignon, Poivre blanc, Riz long, Sel fin, Thym	
Carottes braisées	Ail, Carotte, Laurier, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Fromage		

Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Risonis aux fruits	Ananas, Arôme, Banane, Cannelle, Lait de vache, Pépinettes, Pomme, Sucre semoule	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Fruit de saison BIO	Banane, Orange, Pomme	
Yaourt nature à la confiture de framboise	Confiture, Yaourt nature	Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtère

Mardi 13 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
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
Chou blanc aux pommes	Chou blanc, Jus de fruits, Persil plat, Poivre blanc, Pomme, Sel fin	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
Pâté de campagne	Pâté de campagne	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Cornichons	Cornichon	Moutarde
Plat principal		
Aiguillettes de poulet aux cornflakes	Blanc de poulet	Céréales contenant du gluten
Colin MSC pané	Poisson pané	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Accompagnement		
Purée de potimarron	Courge potimarron, Lait de vache, Margarine, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin	Lait et produits à base de lait
Boulgour BIO	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	Abricot, Banane, Pêche	
Flan au caramel	Flan nappé/lait gélifié	Lait et produits à base de lait
Banane à la crème anglaise nappée au caramel	Banane, Coulis, Crème anglaise	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Mercredi 14 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Salade mexicaine	Coriandre fraîche, Eau de ville, Haricot rouge, Huile, Maïs, Moutarde, Oignon, Persil plat, Poivre gris, Poivron, Sel fin, Tomate, Vinaigre d'alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Betteraves BIO	Betterave	
Céleri rave râpé	Céleri, Concentré de fruit	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri
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		
Hachis parmentier (purée fraîche BIO) au boeuf BIO	Ail, Boeuf Haché, Carotte, Chapelure, Eau de ville, Huile, Lait de vache, Laurier, Margarine, Muscade, Oignon, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
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		
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

Brocolis	Brocoli, Huile, Poivre blanc, Sel fin	
Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Orange, Poire, Pomme	
Yaourt aux fruits	Yaourt aux fruits	Lait et produits à base de lait
Mousse au chocolat du chef	Beurre doux, Blanc d'oeuf liquide, Chocolat noir, Sucre semoule	Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs, Soja et produits en contenant

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Jeudi 15 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Tomates au basilic	Basilic, Échalion, 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
Houmous du chef et son toast	Ail, Concentré de fruit, Cumin, Huile, Pain de mie, Pate de sésame, Pois chiche, Poivre gris, Sel fin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céréales contenant du gluten, Graines de sésame et produits à base de graines de sésame
Salade de pommes de terre BIO	Eau de ville, Huile, Moutarde, Persil plat, Poivre gris, Pomme de terre, Sel fin, Vinaigre blanc	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Plat principal		
Filet de poulet BBC au thym	Filet de poulet, Margarine, Oignon, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Omelette BIO fromagère	Fromage, 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		
Céleri braisé	Céleri, Margarine, Oignon, Poivre gris, Sel fin, Sucre semoule, Vin blanc sans alcool	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Céleri et produits à base de céleri
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		
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 BIO	Kiwi, Orange, Pomme	
Flan au caramel	Flan nappé/lait gélifié	Lait et produits à base de lait

Midi - ARA - Lycée La Côtière

Vendredi 16 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Entrées		
Pissaladière de pois chiche à l'oignon	Ail, Câpres, Carotte, Clou de girofle, Huile, Laurier, Mélanges d'épices, Oignon, Pâte feuilletée, Persil plat, Pois chiche, Poivre gris, Sel fin, Thym, Tomate cerise	Céréales contenant du gluten, Moutarde
Potage de légumes	Ail, Crème fraîche, Eau de ville, Huile, Légumes pot au feu, Oignon, Poivre gris, Sel fin	Céleri et produits à base de céleri, Lait et produits à base de lait
Salade verte maïs croûtons	Croûton, Maïs, Salade batavia	Céréales contenant du gluten
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		
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 citron	Ail, Citron, Crème fraîche, Eau de ville, Échalote, Farine de blé, Huile, Margarine, Poivre blanc, Sel fin, Thym	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Jambon braisé	Jambon à griller	
Accompagnement		
Haricots verts BIO	Haricot vert, Margarine, Poivre blanc, Sel fin, Thym	
Semoule BIO	Huile, Poivre blanc, Sel fin, Semoule de blé	Céréales contenant du gluten

Fromage		
Produit laitier	Camembert	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Banane, Poire, Pomme	
Tarte multi-fruits	Tarte aux fruits	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
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

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Lundi 12 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Gratin de macaronis HVE aux deux saumons	Ciboulette, Farine de blé, Fromage, Lait de vache, Macaronis, Margarine, Muscade, Poivre gris, Saumon, Saumon fumé, Sel fin	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
Gratin de macaronis HVE à la bolognaise	Ail, Boeuf Haché, Carotte, Huile, Macaronis, Mozzarella, Oignon, Poivre noir, Sel fin, Sucre semoule, Thym, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
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	Abricot, Banane, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtière

Mardi 13 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 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
Taboulé à la semoule BIO et aux œufs durs	Concentré de fruit, Concombre, Coriandre fraîche, Échalion, Huile, Oeuf dur, Persil plat, 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, Oeufs et produits à base d'oeufs
Fromage		
Yaourt aux fruits	Yaourt aux fruits	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Abricot, Banane, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Jeudi 15 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
Gyros	Lamelle à la volaille kebab, Oignon, Salade batavia, Sauce salée, Tomate, Tortilla/Wrap	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Oeufs et produits à base d'oeufs
Le Wrap Indien	Curry, Emincé de poulet, Mayonnaise, Salade et mélange de salade, Tortilla/Wrap	Céréales contenant du gluten, Moutarde, Oeufs et produits à base d'oeufs
Salade de riz BIO au dés de jambon	Eau de ville, Échalote, Huile, Jambon blanc, Moutarde, Persil plat, Poivre gris, Riz basmati, Sel fin, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Moutarde
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Abricot, Banane, Pomme	
Compote	Compote	

Cafétéria - ARA - Lycée La Côtère

Vendredi 16 Octobre

Recettes	Ingrédients	Allergènes
Plat principal		
La faluche Norvégienne	Aneth, Carotte, Citron, Fromage blanc, Pain sandwich, Poivre blanc, Salade et mélange de salade, Saumon fumé, Sel fin, Tomate	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait, Poissons et produits à base de poissons
La faluche le romain	Beurre doux, Feta, Jambon sec, Pain sandwich, Salade et mélange de salade	Céréales contenant du gluten, Lait et produits à base de lait
Salade de brocoli feta	Brocoli, Ciboulette, Eau de ville, Feta, Huile, Moutarde, Poivre gris, Sel fin, Vinaigre de vin	Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l, Lait et produits à base de lait, Moutarde
Fromage		
Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Lait et produits à base de lait
Dessert		
Fruit de saison	Abricot, Banane, Pomme	
Compote	Compote	