






































LCDG JANVIER 2026 LYCEE

		LCDG JANVIER 2026 LYCEE					
	5.01.2026 Lundi	6.01.2026 Mardi	7.01.2026 Mercredi	8.01.2026 Jeudi	9.01.2026 Vendredi		
Soupe	Soupe de tomates au basilic	Soupe aux Vermicelles	Soupe de Lentilles	Soupe au Brocoli	Soupe Yaourt / Soupe turque au Yaourt		
Plats Principaux	Ragoût de bœuf Pourpier à la Viande Hachée	Boulette de Viande Grillées Mousakka Aubergine	Poulet Pané Sauté de Veau	Hamburger et Frites Chou-Fleur à la Viande Hachée au Four	Poulet Sauce BBQ Pomme de Terre au Four		
Plats Principaux Végétarien	 Gratin de Pommes de Terre 	Épinard Sarrasin aux pois chiches	Gratin de Pommes de Terre et Poireaux	Rouleau de Blettes avec Boulgour	Sauté Legumes et Champignons		
Repas Auxiliaire	Riz pilaf aux vermicelles	Penne avec sauce au Basilic	Riz pilaf aux vermicelles	Spaghetti Napolitain	Boulgour Pilaf		
Supplémentaires	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran		
	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt		
	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit		
Buffet de Salades (V)	  Chou-Fleur à l'Huile d'Olive	Haricots Rouge à l'Huile d'Olive	Brocoli à l'Huile d'Olive	Poireau à l'Huile d'Olive	Haricots Blanc à l'Huile d'Olive		
	Taboulée	Boulette de Lentilles	Salade de Yaourt au Poivre Rouge	Salade Russe	Salade de Carottes au Yaourt		
	Salade de Concombre au Yaourt	Salade Chou Blanc et Carottes	Salade Chou Rouge, Carottes et Radis	Salade de Betteraves au Yaourt	Salade de Roquette et Grenade		
	Salade Vert	Salade de Saison	Salade Poivre Rouge et Sauce Tomate	Salade Vert	Salade Vert		
	12.01.2026 Lundi	13.01.2026 Mardi	14.01.2026 Mercredi	15.01.2026 Jeudi	16.01.2026 Vendredi		
Soupe	Soupe de Pommes de Terre et d'épinards	Soupe de Tomate 	Soupe de Légumes d'hiver (Celeri-Poireau-Carottes-Pomme de Terre)	Soupe de Lentilles	Soupe "Tarahana"		
Plats Principaux	Foret Kebab / Kebab Turc  Lentilles vertes à la viande hachée et aux carottes	Sauté de poulet Petit Pois à la Viande Hachée 	Boulette de Viande avec Purée de Pomme de Terre Pois Chiches à la Viande	Poisson Pané Champignon Saute  	Poireau à la Viande Hachée 		
Plats Principaux Végétarien	 Chou-Fleur et carottes au Four	Boulettes de Boulgour aux Blettes Rôties 	Quiche aux Légumes (Brocoli et Citrouille)	Tajine de Légumes au Safran 	Chou-Fleur au Yaourt		
Repas Auxiliaire	Riz pilaf aux vermicelles	Nouilles au Fromage	Riz pilaf	Riz pilaf aux vermicelles et Legumes	Penne à la Sauce Napolitaine		
Supplémentaires	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran		
	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt		
	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit		
Buffet de Salades (V)	  Courgette à l'Huile d'Olive	Coing et Celeri à l'Huile d'Olive	Chou Bruxelles à l'Huile d'Olive	Haricots Rouge à l'Huile d'Olive	Brocoli à l'Huile d'Olive		
	Salade de Concombre au Yaourt	Taboulée	Salade de Pâtes	Salade de Pommes de Terre à la Moutarde	Boulette de Lentilles		
	Cornichons	Carottes au Yaourt	Compote de Fruits	Salade de Roquette et Grenade	Salade Chou Blanc et Carottes		
	Salade Saison	Salade Mix	Salade Vert	Salade Vert	Salade Tomate et Poivre Vert		
	19.01.2026 Lundi	20.01.2026 Mardi	21.01.2026 Mercredi	22.01.2026 Jeudi	23.01.2026 Vendredi		
Soupe	Soupe de Celeri	Soupe de Lentilles	Soupe au Yaourt	Soupe au Yaourt	Soupe Tomate		
Plats Principaux	Boulette de Viande à la Façon d'Suedois  Frittata aux Champignons et aux épinards 	Poulet au Four Farcis 	Boulette de Viande à la Façon d'Izmir Ratatouilles 	Saute Viande Haricots Blanc	Boulette de Viande et Blettes Rôties Chou Blanc à la Viande		
Plats Principaux Végétarien	 Falafels	Champignon Farcis au Légumes	Haricots Rouge	Ratatouille 	Rôties Chou Rouge et Carottes		
Repas Auxiliaire	Riz aux Pois Chiches	Penne Arabiatta	Pâtes au fromage	Riz pilaf aux vermicelles	Boulgour Pilaf		
Supplémentaires	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran		
	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt		
	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit		
Buffet de Salades (V)	  Carottes à l'Huile d'Olive	Haricots Vert à l'Huile d'Olive	Brocoli à l'Huile d'Olive	Celeri à l'Huile d'Olive	Chou-Fleur à l'Huile d'Olive		
	Salade Poivre Vert	Salade de Blé	Boulette de Lentilles	Salade Pomme de Terre	Salade Vermicelles		
	Salade Chou Rouge	Épinards au Yaourt	Salade Chou Rouge - Carottes - Radis	Cornichons de betteraves	Menthe au Yaourt		
	Salade Mix	Salade Vert	Salade Mix	Salade Vert	Salade Mix		
	26.01.2026 Lundi	27.01.2026 Mardi	28.01.2026 Mercredi	29.01.2026 Jeudi	30.01.2026 Vendredi		
Soupe	Soupe aux Lentilles Vertes avec Nouilles	Soupe à l'oignon 	Soupe "Tarahana"	Soupe de Lentilles			
Plats Principaux	Boulette de Viande Blettes aux Oeufs (V) 	Poulet Sauté Haricot Rouge à la viande	Kebab avec Purée de Pomme de Terre Mousakka	Kebab Chou-Fleur à la Viande Hachée au Four			
Plats Principaux Végétarien	 Petit Pois au Four à la Façon de Français 	Gratin de Pommes de Terre 	Haricots Rouges aux Légumes	Soufflé aux Épinards et Fromage			
Repas Auxiliaire	Pâtes à la sauce Bolognaise	Riz	Boulgour Pilaf	Nouilles			
Supplémentaires	Ayran	Ayran	Ayran	Ayran			
	Yaourt	Yaourt	Yaourt	Yaourt			
	Fruit	Fruit	Fruit	Fruit			
Buffet de Salades (V)	  Chou Blanc à l'Huile d'Olive	Chou Bruxelles à l'Huile d'Olive	Haricots Rouge à l'Huile d'Olive	Petit Pois à l'Huile d'Olive			
	Taboulée	Salade de Pâtes	Boulette de Boulgour	Salade Haricot Blanc			
	Carottes au Yaourt	Cornichons	Compote de Fruits	Salade de Roquette et Mais			
	Salade Mix	Salade Vert	Salade Mix	Salade Vert			
Éléments facilitant l'analyse du menu							
 (V)		Les plats « végétariens » peuvent contenir des œufs et des produits laitiers. Les options du buffet de salades sont classées comme végétariennes et utilisent des légumes frais de saison.					
 (CF)		Un pays international montre des exemples d'aliments					
 (FV) 		Des légumes frais de saison sont utilisés.					