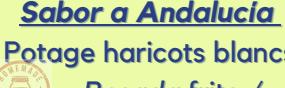
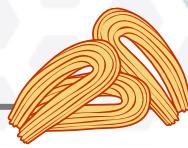


MENU DU 12 JANVIER AU 6 MARS 2026



 LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL MALAGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	Semaine du 12 au 16 janvier	Salade de haricots blancs, tomate, maïs, betterave Omelette de pdt / Ratatouille Yaourt grec au miel	Salade verte, maïs, olives / Camembert Spaghetti Carbonara à la dinde Mandarine	Soupe de vermicelles Merlan au four / Salade de tomate, thon, olives Banane	Crème de légumes Aubergine farcie (bœuf) / Frites Pomme bio	Salade niçoise Blanc de poulet sauce Soubise / Riz complet Poire
	   	 	 	 	   	 
	 Crème de potiron Calamars à la romaine / Salade de pâtes complètes Mandarine bio	 Potage de lentilles végétarien Quiche aux 4 fromages Banane	 Salade verte, tomates cherry, fromage Chili con carne (boeuf) / Riz blanc Poire	 Soupe de vermicelles Saucisses de volaille / Salade Caprese Yaourt grec au miel	 Oeuf Mimosa Cuisses de poulet / Pdt mijotées avec carottes et petits pois Pomme	
	  	   	  	 	 	
	 Salade grecque Paella au poulet Mandarine	 Crème de courgette bio Macaroni complets avec Bolognaise aux champignons Yaourt grec au miel	 Sabor a Andalucía Potage haricots blancs Rosada frite / Ensaladilla sur rondelles de tomate Pomme bio	 Salade Cesar Ragoût de bœuf / Quinoa Banane	 Salade de carottes - fromage frais Blanc de poulet sauce aux champignons / Purée de pdt Poire	
	  				  	



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
Semaine du 2 au 6 février	Lundi Feuilleté aux épinards et fromage de chèvre   Emincé de dinde au curry / Coquillettes complètes Mandarine	Mardi Salade de haricots blancs, tomate, maïs, betterave   Omelette de pdt / Ratatouille Banane	Mercredi Salade verte, maïs, surimi, tomate, olives Boulettes de viande (poulet) / Riz blanc Poire bio	Jeudi   Vichyssoise Cordon bleu / Pdt au four aux fines herbes Pomme	Vendredi   Soupe de vermicelles Cabillaud à la vizcaina / Carottes sautées Yaourt grec au miel
Semaine du 9 au 13 février	Lundi Salade niçoise   Poitrine de dinde sauce Soubise / Pdt panaderas Mandarine	Mardi Potage de pois-chiches végétarien   Omelette / Haricots verts en sauce tomate bio Banane	Menu Chinois 	Jeudi   Crème de légumes Macaroni complets sauce tomate bio et thon Pomme bio	Vendredi   Cazuela de pdt et boeuf Merlan au four / Salade grecque Poire
Semaine du 16 au 20 février		Vacances			

Allergènes: Oeuf - Produits laitiers - Fruits à coque



Menu végétarien


Plats faits maison



Techniques culinaires: Au four - Plats mijotés - Friture





	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 23 au 27 février	Salade Cesar Spaghetti Bolognaise Mandarine	Potage de lentilles Curry de légumes / Riz complet Yaourt grec au miel	Soupe de vermicelles Pizza aux champignons et thon Pomme	Salade Caprese Poulet rôti / Frites Poire bio	Crème de courgette bio Cabillaud en sauce tomate bio / Quinoa Banane
Semaine du 2 au 6 mars	Pois-chiches au chorizo Côte de porc fumée / Salade verte, tomates cherry, fromage Mandarine	Crème de potiron Blanc de poulet sauce aux champignons / Pdt parisiennes Poire	Beignets de courgette Ravioli aux légumes rôtis Yaourt grec au miel	Oeuf Mimosa Paella au poulet Banane	Potage de haricots blancs Rosada en persillade / Salade russe sur rondelles de tomate Pomme bio

Nos repas (près de 650 menus) sont préparés quotidiennement par une équipe de 5 personnes. La majorité de nos plats sont faits maison, pour d'autres (croquettes, boulettes de viande, feuilletés), les produits nous parviennent déjà élaborés et nous les cuisinons sur place.



Nous servons du pain complet trois jours/sem.



Nous utilisons de l'huile d'olive vierge extra pour les salades.



Chaque semaine, nous proposons un menu végétarien.



Allergènes: Oeuf - Produits laitiers - Fruits à coque



Techniques culinaires: Au four - Plats mijotés - Friture

