

# MENU DU 12 JANVIER AU 6 MARS 2026



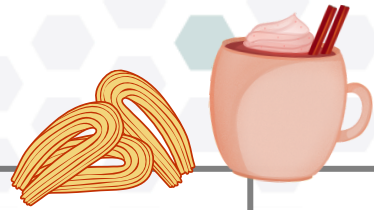
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine du 12 au 16 janvier</b>	Salade de haricots blancs, tomate, maïs, betterave Omelette de pdt / Ratatouille Yaourt grec au miel	Salade verte, maïs, olives / Camembert Spaghetti Carbonara à la dinde Mandarine	Soupe de vermicelles Merlan au four / Salade de tomate, thon, olives Banane	Crème de légumes Aubergine farcie (bœuf) / Frites Pomme bio	Salade niçoise Blanc de poulet sauce Soubise / Riz complet Poire
<b>Semaine du 19 au 23 janvier</b>	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 (bœuf) / 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
<b>Semaine du 26 au 30 janvier</b>	Salade grecque Paella au poulet Mandarine	Crème de courgette bio Macaroni complets avec Bolognaise aux champignons Yaourt grec au miel	<b>Sabor a Andalucía</b> 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

Allergènes: Oeuf - Produits laitiers - Fruits à coque

Menu végétarien

Plats faits maison


Techniques culinaires: Au four - Plats mijotés - Friture



 LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL MALAGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine du 2 au 6 février</b>	Feuilleté aux épinards et fromage de chèvre  Emincé de dinde au curry / Coquillettes complètes Mandarine	Salade de haricots blancs, tomate, maïs, betterave  Omelette de pdt / Ratatouille Banane	Salade verte, maïs, surimi, tomate, olives Boulettes de viande (poulet) / Riz blanc Poire bio	 Vichyssoise  Cordon bleu / Pdt au four aux fines herbes Pomme	 Soupe de vermicelles  Cabillaud a la vizcaina / Carottes sautées Yaourt grec au miel
<b>Semaine du 9 au 13 février</b>	Salade niçoise Poitrine de dinde  sauce Soubise / Pdt panaderas Mandarine	Potage de pois-chiches végétarien  Omelette / Haricots verts en sauce tomate bio Banane	<b>Menu Chinois</b> 	 Crème de légumes Macaroni complets sauce tomate bio et thon Pomme bio	 Cazuela de pdt et boeuf Merlan au four / Salade grecque Poire
<b>Semaine du 16 au 20 février</b>		<h1>Vacances</h1>			

Allergènes: Oeuf - Produits laitiers - Fruits à coque



 Menu végétarien

Plats faits maison



Techniques culinaires: Au four - Plats mijotés - Friture





 LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL MALAGA	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine du 23 au 27 février</b>	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     
<b>Semaine du 2 au 6 mars</b>	Pois-chiches au <i>chorizo</i> 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

