

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 1 - du mardi 3 septembre au vendredi 6 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE		Nems aux légumes		Taboulé	Croquettes
PLAT PRINCIPAL	Pré-rentrée du per, pas de cantine	Curry de poulet Massaman	Pas de cantine les premiers mercredis	Saucisses laotiennes aux herbes	Blanquette de poulet aux champignons
GARNITURE 1: LÉGUMES		Concombres & tomates		Tomates gratinées	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT		Riz vapeur		Riz vapeur et/ou potiron	Riz pilaf
DESSERT		Yaourt maison		Yaourt glacé maison	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 2 - du lundi 9 septembre au vendredi 13 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Salade mixte	Concombres à la Bulgare		Soupe à la betterave	Salade de tomates
PLAT PRINCIPAL	Poisson sauce aigre-douce	Hachis parmentier	Pas de cantine les premiers mercredis	Poulet au basilic "Ka Phao Kai"	Aubergines à la Parmiggiana
GARNITURE 1: LÉGUMES	Épinards d'eau sautés "Pak Bong"	Chou sauté		Concombres & tomates	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz parfumé jaune	incl. (purée de pommes de terre)		Riz vapeur	Riz aux herbes
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison		Smoothie banane mangue	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 3 - du lundi 16 septembre au vendredi 20 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	"Coleslaw" chou & carotte	Salade de lentilles		Tomates "mimosa"	Rouleaux de printemps
PLAT PRINCIPAL	Nouilles sautées aux légumes "Pad Mii"	Laap de poulet	Pas de cantine les premiers mercredis	Goujons de poulet panés	Tomates farcies
GARNITURE 1: LÉGUMES	incl. + Concombres & tomates	Crudités du laap		Haricots verts à l'ail	incl.
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. nouilles	Riz gluant ou riz vapeur		Pommes de terres rôties au four	Riz pilaf
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison		Lollie glacée aux fruit	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 4 - du lundi 23 septembre au vendredi 27 septembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Oeufs mayonnaise	Salade Mixte		Salade de tomates	Concombres à la Bulgare
PLAT PRINCIPAL	Poulet pané "Khao Man Kai Tod"	Gratin de poisson à la basquaise	Pas de cantine les premiers mercredis	Côtes de porc à la thaï	Lasagnes végétariennes
GARNITURE 1: LÉGUMES	Concombres & tomates	incl.		Carottes, brocolis et chou-fleur sautés	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz vapeur	Pommes de terre à la vapeur		Riz parfumé jaune	incl. (pâtes)
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison		Smoothie ananas banane	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 5 - du lundi 30 septembre au vendredi 4 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Nems aux légumes	Soupe de potiron	Oeuf mayonnaise	Carottes râpées	Salade lao
PLAT PRINCIPAL	Spaghetti au pesto	Goujons de poisson pané	Riz frit au porc	Poulet rôti à la sauce tomate	Jarret de porc confit "Khao Kha Moo"
GARNITURE 1: LÉGUMES	Gratin de tomates	Courgettes au curry	Épinards d'eau sautés "Pak Bong"	Carottes Vichy	Concombres & tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. (pâtes)	Riz vapeur	incl. (riz)	Frites de pomme de terre	Riz vapeur et/ou lentilles
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison	Fruit frais	Yaourt glacé maison	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 6 - du lundi 7 octobre au vendredi 11 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Soupe miso	Salade de riz	Salade de tomate	Salade de choux	Rouleaux de printemps
PLAT PRINCIPAL	Curry de porc "Katsu" à la japonaise	Chilli végétarien aux trois haricots & fromage râpé	Goujons de poulet pané	Lasagnes au saumon & crème pesto	Ailes de poulet rôties au curry "Khao Mok Kai"
GARNITURE 1: LÉGUMES	Chou sauté	"Salsa" de tomate	Concombres & tomates	Salade verte	Concombres & tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT	Riz vapeur	Pommes de terre & patates douces rôties	Riz vapeur	incl. (pâtes)	Riz parfumé jaune
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison	Fruit frais	Smoothie fruits mélangés	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 7 - du lundi 14 octobre au vendredi 18 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Samosas aux légumes	Salade de maïs	Nems	Soupe de tomate	Carottes râpées
PLAT PRINCIPAL	Pad Thai aux légumes	Blancs de poulet rôti au four	Riz frit végétarien & oeuf au plat	Poisson meunière au beurre citronné	Penne à la carbonara
GARNITURE 1: LÉGUMES	Concombres & tomates	Haricots verts à l'ail	Concombres & tomates	Carottes Vichy	Gratin de tomates
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. (nouilles de riz)	Purée de pomme de terre	incl. (riz)	Riz vapeur	incl. (pâtes)
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison	Fruit frais	Lollie glacée aux fruit	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 8 - du lundi 21 octobre au vendredi 25 octobre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Salade Mixte	Concombres vinaigrette	Nems	Salade de tomates	Betteraves vinaigrette
PLAT PRINCIPAL	Petites saucisses de Frankfort	Poulet à la chinoise	Pizza au thon	Curry thaï rouge au tofu	Lasagnes bolognaise
GARNITURE 1: LÉGUMES	Gratin de tomates	incl. (carottes, chou, champignons, bok choi)	Salade verte	Carottes Vichy	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	Purée verte aux épinards hachés	Nouilles de riz sautées	incl. (pâte à pizza)	Riz parfumé jaune	incl. (pâtes)
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison	Fruit frais	Smoothie lait banane	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES

La cantine Love Life

Menus des **classes élémentaires** pour le LFIV, année 2019-2020

Semaine 9 - du lundi 4 novembre au vendredi 8 novembre



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRÉE	Concombres à la Bulgare	Salade lao	Croquettes	Oeuf mayonnaise	Pizza
PLAT PRINCIPAL	Spaghetti bolognaise	"Pad Siew" végétarien	Riz frit au poulet	Parmentier de poisson	Curry vert au poulet
GARNITURE 1: LÉGUMES	Courgettes sautées	Concombres & tomates	Concombres & tomates	Salade verte	Salade verte
GARNITURE 2: FÉCULENT	incl. (pâtes)	incl. (nouilles de riz)	incl. (riz)	incl. (purée)	Riz vapeur
DESSERT	Fruit frais	Yaourt maison	Fruit frais	Yaourt glacé maison	Fruit frais

code couleur

PORC

POISSON

POULET / VOLAILLE

VÉGÉTARIEN

RIZ

POMME DE TERRE

BLÉ / CÉRÉALES