

1^{ère} SEMAINE

TPS, PS, MS, GS, CP



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Lundi

Midi

Soupe de choucroute à la crème
Pain complet foncé
Curry de dinde à la crème

Végétarien
Curry de légumes et de pois cassés à la crème

Riz complet
Salade de betteraves cuites avec des petits pois en conserve et de l'huile d'olive
Assortiment de légumes (petits pois en conserve, concombres frais)
Fruit de saison

Goûter

Gâteau au fromage blanc et au potiron / Cerises mixées

Mardi

Midi

Soupe de haricots à la crème
Pain complet foncé
Steaks hachés de porc et de bœuf cuits au four
Sauce tomate maison

Végétarien
Pilaf de riz aux légumes, aux petits pois et au bouillon de légumes

Couscous
Salade de carottes et de courgettes fraîches aux graines de sésame et à l'huile d'olive
Salade iceberg à l'aneth
Tomates fraîches
Fruit de saison

Goûter

Pancakes à l'avoine et à la banane, cuits au four
Framboises mixées
Lait

Mercredi

Midi

Soupe de betteraves à la crème aigre
Pain complet clair
Bœuf Stroganoff

Végétarien
Crêpes fines aux légumes et au fromage

Pommes de terre vapeur à l'aneth
Salade de betteraves cuites en dés avec de la roquette et une sauce balsamique
Assortiment de légumes (maïs en conserve, bâtonnets de poivron)
Fruit de saison

Goûter

Muffins au fromage blanc cuits au four, à base de farine complète et de cassis
Gallettes croustillantes aux quatre céréales
Yaourt à boire

Jeudi

Midi

Soupe veloutée de potiron et de lentilles
Croûtons de pain blanc
Pavé de poulet haché poêlé au maïs et au poivron doux

Végétarien
Bolognaise aux lentilles et à la tomate

Pâtes de blé cuites
Salade de chou type « coleslaw » avec graines de courge, graines de sésame et huile d'olive (végétal)
Assortiment de légumes (bâtonnets de radis blanc, tomates fraîches)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Gratin de pommes de terre et de carottes cuit au four
Yaourt nature
Kéfir

Vendredi

Midi

Soupe de millet aux légumes et à la crème aigre
Ciabatta
Filets de cabillaud panés
Sauce tzatziki au yaourt et au concombre

Végétarien
Gratin de fromage blanc, de feta et d'épinards cuit au four, façon « spanakopita »

Sarrasin cuit et bien détaché
Brocolis et carottes cuits à la vapeur avec de l'huile d'olive
Assortiment de légumes (feuilles de salade, maïs en conserve)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Kibinai au poulet
Bâtonnet de fromage Pik-Nik
Bouillon de légumes avec légumes (carottes, céleri, courgette, aneth)

SEPTEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2^e SEMAINE

TPS, PS, MS, GS, CP



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Lundi

Midi

Soupe de légumes (carottes, oignons), crème fraîche
Pain complet aux céréales, foncé
Pilaf de riz complet avec porc, carottes et sauce tomate

Végétarien
Pilaf de riz complet avec légumes et boulettes de soja

Salade de chou frais avec concombres, aneth et huile d'olive
Assortiment de légumes (tomates fraîches, concombres frais)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Fromage blanc
Framboises mixées
Gâteau au miel

Mardi

Midi

Soupe de betteraves aux lentilles, crème fraîche
Pain complet clair
Pilons de poulet rôtis au miel

Végétarien
Galettes de chou-fleur aux carottes et au fromage

Sauce au yaourt nature, à l'aneth et au citron
Boulgour cuit
Salade de brocolis et de carottes aux graines de tournesol et à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (feuilles de laitue iceberg, maïs en conserve)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Bouillie de sarrasin au lait
Beurre
Bâtonnets de concombre
Biscuits pour le thé

Mercredi

Midi

Velouté de maïs
Croûtons de pain blanc
Brochettes de poulet à l'asiatique cuites au four à convection avec des graines de sésame

Végétarien
Galettes de pommes de terre frites au chou mijoté, façon « Žemaičių »

Couscous
Salade de carottes et de potiron frais à l'aneth et à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (bâtonnets de poivron, haricots verts marinés)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Galettes de fromage blanc cuites au four avec bananes et graines de pavot
Purée de fraises
Yaourt nature

Jeudi

Midi

Soupe d'orge perlé aux légumes, crème fraîche
Pain complet foncé
Morceaux de saumon cuits au four avec sauce teriyaki

Végétarien
Lasagnes cuites au four à la ricotta et aux légumes

Pâtes de blé cuites
Cornichons
Feuilles de salade
Fruit de saison
Eau

Goûter

Galettes de courgettes frites
Yaourt nature
Galette croustillante au sarrasin

Vendredi

Midi

Soupe de pois cassés, crème fraîche (adaptée, végétale)
Ciabatta
Crêpes au jambon et au fromage
Sauce au beurre, à la crème et à l'ail

Végétarien
Galettes de pommes de terre frites
Sauce au fromage blanc et aux herbes

Couscous perlé cuit et bien détaché
Salade de betteraves cuites aux graines de tournesol et à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (petits pois en conserve, concombres frais)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Pâtes de blé cuites
Fromage râpé
Bâtonnets de carottes fraîches
Yaourt aux fruits

SEPTEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

3^e SEMAINE

TPS, PS, MS, GS, CP



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Lundi

Midi

Soupe de haricots verts,
crème fraîche
Pain complet foncé
Bolognaise de bœuf haché

Végétarien
**Gratin de courgettes,
pommes de terre et carottes
au fromage, cuit au four**

Riz complet cuit et bien
détaché
Salade de carottes fraîches
avec maïs en conserve et
huile d'olive
Assortiment de légumes
(maïs en conserve,
concombres frais)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Gâteau au fromage blanc
cuit au four
Purée de framboises
Yaourt nature

Mardi

Midi

Soupe de chou frais, crème
fraîche
Pain complet clair
Galette de porc cuite au four
(une grande pièce)

Végétarien
**Galettes de lentilles et de
courgettes cuites à la poêle**

Purée de pommes de terre et
de potiron
Salade de betteraves cuites
avec des haricots, de l'aneth et
de l'huile d'olive
Assortiment de légumes
(concombres marinés,
bâtonnets de poivron)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Pancakes à la levure frits
Purée de fraises (végétale)
Yaourt nature
Lait

Mercredi

Midi

Velouté de légumes
Croûtons de pain blanc
Cannelloni farcis à la dinde

Végétarien
**Cannelloni farcis au fromage
blanc et aux épinards**

Bâtonnets de carottes
Concombres frais
Fruit de saison
Eau

Goûter

Petits dumplings au
fromage blanc cuits à l'eau,
avec noix de coco râpée
Sauce aux cerises maison
Galette croustillante au
maïs

Jeudi

Midi

Soupe de betteraves, crème
fraîche
Pain complet foncé
Curry de cabillaud au lait de
coco

Végétarien
**Ragoût de légumes aux
boulettes de soja**

Sauce aux épinards et à la
crème
Sarrasin cuit
Salade d'iceberg et de chou
chinois à l'aneth
Assortiment de légumes
(concombres frais, maïs en
conserve)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Pâtes
Sauce maison à la tomate
et aux poivrons
Maïs en conserve
Bâtonnet de fromage Pik-
Nik

Vendredi

Midi

Soupe à la tomate et à l'orge
perlé, crème fraîche
Ciabatta
Galettes de poulet
Sauce aux épinards et à la
crème

Végétarien
**Curry de pois chiches au lait
de coco**

Orge perlé cuit
Salade de chou frais avec
des petits pois et de l'huile
d'olive
Assortiment de légumes
(tomates fraîches, feuilles de
salade)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Crêpes frites aux pommes
et à la cannelle
Purée de cerises
Yaourt aux fruits

SEPTEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

4^e SEMAINE

TPS, PS, MS, GS, CP



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

Lundi

Midi

Soupe de lentilles et de carottes, crème fraîche
Pain complet foncé
Goulash de porc aux carottes, petits pois, tomates et herbes

Végétarien
Galettes de légumes frites
Sauce au fromage blanc et aux herbes

Purée de pommes de terre
Salade de betteraves cuites avec des cornichons et de l'huile d'olive
Concombres frais
Fruit de saison
Eau

Goûter

Gâteau au fromage blanc cuit au four avec des graines de pavot
Purée de cerises
Yaourt nature

Mardi

Midi

Soupe de légumes et de courgettes, crème fraîche
Pain complet clair
Morceaux de cuisse de poulet cuits au four, au miel et aux graines de sésame

Végétarien
Ragoût de pois chiches aux aubergines et au lait de coco (végétal, adapté)

Sarrasin cuit avec des graines d'amarante
Salade de chou frais avec poivrons, concombres et huile d'olive
Assortiment de légumes (maïs en conserve, tomates fraîches)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Crêpes frites
Purée de framboises
Cacao au lait (sans sucre)

Mercredi

Midi

Soupe à la tomate et aux pois chiches, crème fraîche
Pain complet foncé
« Tikka Masala » de dinde à la crème

Végétarien
Galettes de légumes au fromage (brocolis, chou-fleur, oignons, carottes)
Sauce au yaourt et au concombre « Tzatziki »

Couscous perlé cuit
Salade de carottes et de radis blanc frais à l'aneth et à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (feuilles de salade, bâtonnets de poivron)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Pain aux bananes maison, cuit au four
Yaourt à boire
Compote chaude de fruits et de baies (sans morceaux de fruits)

Jeudi

Midi

Velouté de brocolis et de potiron au lait de coco
Croûtons de pain blanc
Galettes de porc et de veau cuites au four

Végétarien
Galettes de lentilles aux légumes cuites au four (courgettes, maïs, tomates séchées)

Boulgour cuit
Salade de chou mariné à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (concombres frais, bâtonnets de carottes)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Pancakes aux poires et à la farine de maïs
Purée de cerises
Yaourt nature

Vendredi

Midi

Soupe de légumes aux oignons, carottes et morceaux de cabillaud
Ciabatta
Galette de pommes de terre râpées
Sauce à la crème fraîche et au beurre

Végétarien
Wraps de tortilla aux haricots, maïs et légumes

Riz complet cuit et bien détaché
Salade de betteraves cuites aux graines de tournesol et à l'huile d'olive
Assortiment de légumes (haricots cuits à la sauce tomate, maïs en conserve)
Fruit de saison
Eau

Goûter

Galettes de fromage blanc cuites au four à la farine d'épeautre
Purée de fraises
Yaourt nature

SEPTEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

I	II	III	IV	V	VI	VII
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						