

1ère SEMAINE

CE1, CE2, CM1, CM2, COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

LUNDI

Midi

SOUPE

Soupe à la choucroute, crème fraîche. Pain complet noir

1ER PLAT CHAUD

Curry de dinde à la crème

2ÈME PLAT CHAUD

Brochette de porc aux herbes cuite au four à chaleur tournante / Sauce "Tzatziki" au yaourt et concombre

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Curry de légumes et pois cassés à la crème

GARNITURE CHAUDE

Riz complet crémeux et égrainé

GARNITURE CHAUDE

Bulgour cuit aux légumes (carottes, maïs, poivrons)

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de betteraves cuites aux petits pois et huile d'olive
Assortiment de légumes (petits pois, concombres frais)

DESSERT

Pain d'épices

Goûter

Beignets de fromage frais poêlés / purée de cerises / yaourt nature

MARDI

Midi

SOUPE

Soupe aux haricots, crème fraîche. Pain complet noir

1ER PLAT CHAUD

Steack haché de bœuf et porc au fromage cuit au four à chaleur tournante (format géant)

2ÈME PLAT CHAUD

Poulet façon chinoise sauce aigre-douce (sauce servie à part)

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

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

GARNITURE CHAUDE

Purée de pommes de terre et chou-fleur

GARNITURE CHAUDE

Couscous cuit et égrainé

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de carottes fraîches et courgettes aux graines de sésame et huile d'olive
Salade Iceberg à l'aneth / tomates fraîches

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Pancakes à la banane et flocons d'avoine / purée de framboises

MERCREDI

Midi

SOUPE

Soupe de betteraves, crème fraîche. Pain complet clair

1ER PLAT CHAUD

Crêpes fardées au poulet / Sauce au beurre et à la crème

2ÈME PLAT CHAUD

Bœuf Stroganoff

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Crêpes fardées aux légumes et fromage / Sauce au beurre et à la crème

GARNITURE CHAUDE

Pommes de terre vapeur à l'aneth

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de betteraves cuites en dés à la roquette, vinaigre balsamique / feta
Assortiment de légumes (Maïs en conserve, bâtonnets de poivrons, concombres)

DESSERT

"Tinginys" maison (Gâteau lituanien traditionnel au chocolat et biscuits sans cuisson)

Goûter

Bouillie de semoule au son / purée de fraises / galettes de maïs soufflé

JEUDI

Midi

SOUPE

Velouté de potiron et lentilles, crème fraîche. Pain grillé à l'ail

1ER PLAT CHAUD

Ragoût de porc haché façon "Bolognaise"

2ÈME PLAT CHAUD

Galettes de poulet haché poêlées au maïs et poivrons doux
"Bolognaise" de lentilles et tomates

GARNITURE CHAUDE

Spaghetti

GARNITURE CHAUDE

Couscous perlé cuit

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de choux variés façon "Coleslaw" aux graines de courge, sésame et huile d'olive
Assortiment de légumes (Bâtonnets de radis blanc, tomates fraîches)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Gratin de pommes de terre et carottes cuit au four à chaleur tournante / crème fraîche / galette de riz soufflé

VENDREDI

Midi

SOUPE

Soupe de millet aux légumes, crème fraîche. Ciabatta

1ER PLAT CHAUD

Filets de cabillaud panés à la farine / sauce à l'ail

2ÈME PLAT CHAUD

Tortilla chaude au porc et sauce tzatziki (Porc rôti, tortilla, sauce tzatziki, fromage râpé) (SÉPARÉMENT)

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Gratin de fromage frais, feta et épinards façon "Spanakopita" cuit au four à chaleur tournante

GARNITURE CHAUDE

Sarrasin cuit et égrainé

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de betteraves cuites à l'huile d'olive

Assortiment de légumes (Feuilles de salade, maïs en conserve)

DESSERT

Gelée multicolore

Goûter

Kibinas au poulet (chausson feuilleté traditionnel garni de poulet) / Bâtonnet de fromage "Pik-Nik"

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

CE1, CE2, CM1,
CM2, COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

LUNDI

Midi

SOUPE

Soupe de légumes (carottes, oignons), crème fraîche. Pain complet noir

1ER PLAT CHAUD

Pilaf de riz complet au porc, carottes et sauce tomate

2ÈME PLAT CHAUD

Curry de poulet au lait de coco

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Pilaf de riz complet aux légumes et morceaux de soja

GARNITURE CHAUDE

Riz complet crémeux et égrainé au curcuma

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de chou frais aux concombres, aneth et huile d'olive

Assortiment de légumes

(Tomates fraîches, concombres frais)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Pâtes complètes cuites / fromage râpé / yaourt aux fruits

MARDI

Midi

SOUPE

Soupe de betteraves aux lentilles, crème fraîche. Pain complet clair

1ER PLAT CHAUD

Pilons de poulet glacés au miel cuits au four à chaleur tournante / Sauce au yaourt nature, aneth et citron

2ÈME PLAT CHAUD

Enchiladas de bœuf haché, maïs et haricots cuites au four à chaleur tournante

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Galettes de chou-fleur aux carottes et fromage

GARNITURE CHAUDE

Bulgour cuit

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de brocolis et carottes aux graines de tournesol et huile d'olive

Assortiment de légumes (Feuilles de salade Iceberg, maïs en conserve)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Galettes de courgettes poêlées / yaourt nature / galettes de sarrasin

MERCREDI

Midi

SOUPE

Velouté de maïs, crème fraîche. Croutons de pain blanc

1ER PLAT CHAUD

Galettes de pommes de terre "Žemaičių" panées à la viande hachée (porc et bœuf) poêlées / Sauce à la crème et au beurre

2ÈME PLAT CHAUD

Brochettes de poulet façon asiatique aux graines de sésame cuites au four à chaleur tournante

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Galettes de pommes de terre "Žemaičių" poêlées farcies au chou braisé / Crème fraîche

GARNITURE CHAUDE

Couscous cuit et égrainé

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de carottes fraîches et potiron à l'aneth et huile d'olive
Assortiment de légumes (Bâtonnets de poivrons, haricots verts marinés)

DESSERT

Quatre-quarts au citron

Goûter

Galettes de fromage blanc cuites au four à convection, aux graines de pavot / fraises mixées / yaourt nature

JEUDI

Midi

SOUPE

Soupe d'orge perlé aux légumes, crème fraîche. Pain complet noir

1ER PLAT CHAUD

Morceaux de saumon poêlés sauce teriyaki

2ÈME PLAT CHAUD

Échine de porc poêlée / sauce à la crème et à la moutarde

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Lasagnes à la ricotta et aux légumes cuites au four à chaleur tournante

GARNITURE CHAUDE

Pâtes de blé cuites

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de betteraves cuites aux graines de tournesol et huile d'olive

Assortiment de légumes

(Concombres fermentés, feuilles de salade)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Crème de fromage frais à la vanille / Bagel / purée de cassis

VENDREDI

Midi

SOUPE

Soupe de pois cassés, crème fraîche. Ciabatta

1ER PLAT CHAUD

Lasagnes à la dinde cuites au four à chaleur tournante

2ÈME PLAT CHAUD

Crêpes farcies au jambon et fromage / Sauce au beurre, crème et ail

3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Galettes de pommes de terre poêlées / Sauce au fromage frais et herbes

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de chou et carottes façon asiatique

Assortiment de légumes (Petits pois en conserve, concombres frais)

DESSERT

Biscuits secs / Sablés pour le thé

Goûter

Gaufres cuites à base de farine d'épeautre et de banane / cacao au lait

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

CE1, CE2, CM1,
CM2, COLLÈGE



30^{ANS} LYCÉE
INTERNATIONAL
FRANÇAIS
DE VILNIUS

LUNDI

Midi

SOUPE

Soupe de haricots verts, crème fraîche. Pain complet noir

1^{ER} PLAT CHAUD

"Bolognaise" de bœuf haché / fromage râpé

2^{ÈME} PLAT CHAUD

Pilons de poulet cuits au four à chaleur tournante (option légère)

3^{ÈME} PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Gratin de courgettes, pommes de terre et carottes au fromage cuit au four à chaleur tournante

GARNITURE CHAUDE

Pâtes de blé cuites

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de carottes fraîches au maïs en conserve et huile d'olive
Assortiment de légumes (Maïs en conserve, concombres frais)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Gâteau de fromage frais (gratin de varškė) cuit au four à chaleur tournante / purée de framboises

MARDI

Midi

SOUPE

Soupe de chou frais, crème fraîche. Pain complet clair

1^{ER} PLAT CHAUD

Pavé de porc haché cuit au four (un grand) / sauce tomate

2^{ÈME} PLAT CHAUD

Escalopes de poulet panées

3^{ÈME} PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Galettes de lentilles et courgettes cuites à la planche

GARNITURE CHAUDE

Purée de pommes de terre et potiron

GARNITURE CHAUDE

Bulgour cuit

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de betteraves cuites aux haricots, aneth et huile d'olive
Assortiment de légumes (Concombres fermentés, bâtonnets de poivrons)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Crêpes levées (pancakes à la levure) poêlées / purée de groseilles / lait

MERCREDI

Midi

SOUPE

Velouté de légumes, crème fraîche. Croutons de pain blanc

1^{ER} PLAT CHAUD

Pâtes farcies à la dinde ("Cannelloni")

2^{ÈME} PLAT CHAUD

Côtelette de porc poêlée / sauce à l'ananas

3^{ÈME} PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Pâtes farcies au fromage frais et épinards ("Cannelloni")

GARNITURE CHAUDE

Couscous cuit et égrainé

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de potiron à la feta et aux noix

Assortiment de légumes (Bâtonnets de carottes, concombres frais)

DESSERT

Gâteau aux pommes et au potiron

Goûter

Dômes de fromage frais bouillis au coco (varškėtukai) / Sauce maison aux cerises / Galette de maïs soufflé

JEUDI

Midi

SOUPE

Soupe de betteraves, crème fraîche. Pain complet noir

1^{ER} PLAT CHAUD

Curry de cabillaud au lait de coco

2^{ÈME} PLAT CHAUD

Tortillas au four garnies au bœuf, porc, haricots et fromage

3^{ÈME} PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Ragoût de légumes aux protéines de soja (billes de soja)

GARNITURE CHAUDE

Sarrasin cuit et égrainé

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade d'iceberg et chou chinois à l'aneth

Assortiment de légumes (Concombres frais, maïs en conserve)

DESSERT

Fruit de saison

Goûter

Pâtes au blé complet cuites / Sauce maison aux tomates et poivrons / Bâtonnet de fromage Pik-Nik

VENDREDI

Midi

SOUPE

Soupe de tomates l'orge perlé, crème fraîche. Ciabatta

1^{ER} PLAT CHAUD

Brochettes de poulet cuites au four à chaleur tournante / Sauce à la crème et aux épinards

2^{ÈME} PLAT CHAUD

Burger au porc / Sauce aux tomates fraîches mixées / Sauce chipotle

3^{ÈME} PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN

Curry de pois chiches au lait de coco

GARNITURE CHAUDE

Orge perlé cuit et égrainé

GARNITURE CHAUDE

Frites cuites au four à chaleur tournante

GARNITURE DE LÉGUMES

Salade de chou frais aux petits pois et huile d'olive

Assortiment de légumes (Tomates fraîches, feuilles de salade)

DESSERT

"Tinginy" maison

Goûter

Triangle de tortilla avec tartina de fromage frais, jambon, fromage, salade et concombre (SÉPARÉMENT) / barres aux fruits et baies

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						

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI																																																																																																																																						
Midi SOUPE Soupe de lentilles et carottes, crème fraîche. Pain complet noir 1ER PLAT CHAUD Saucisses de porc / chou braisé 2ÈME PLAT CHAUD Morceaux de poulet au teriyaki et brocolis 3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN Galettes de légumes poêlées / Sauce au fromage frais et herbes GARNITURE CHAUDE Quartiers de pommes de terre cuits au four à chaleur tournante GARNITURE CHAUDE Riz basmati cuit GARNITURE DE LÉGUMES Salade de betteraves cuites aux concombres fermentés et huile d'olive Assortiment de légumes (Concombres frais) DESSERT Galette de blé soufflé Goûter Croissant garni de tartinade de fromage frais, jambon, fromage, salade et concombre, fruit de saison	Midi SOUPE Soupe de légumes à la courgette, crème fraîche. Pain complet clair 1ER PLAT CHAUD Hauts de cuisses de poulet cuits au four à chaleur tournante, nappés de miel et graines de sésame 2ÈME PLAT CHAUD Galettes de pommes de terre poêlées / Sauce à la crème et aux lardons (grattons) 3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN Galettes de pommes de terre poêlées / Crème fraîche GARNITURE CHAUDE Sarrasin cuit et égrainé aux graines d'amarante GARNITURE DE LÉGUMES Salade de chou frais aux poivrons, concombres et huile d'olive Assortiment de légumes (Maïs en conserve, tomates fraîches) DESSERT Fruit de saison Goûter Crêpes poêlées / purée de framboises / yaourt à boire	Midi SOUPE Soupe de tomates aux pois chiches, crème fraîche. Pain complet noir 1ER PLAT CHAUD Tikka Masala de dinde à la crème 2ÈME PLAT CHAUD Lasagnes au porc cuites au four à chaleur tournante 3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN Galettes de légumes au fromage (brocolis, choux-fleurs, oignons, carottes) / Sauce au yaourt et concombre "Tzatziki" GARNITURE CHAUDE Perles de couscous cuites et égrainées GARNITURE DE LÉGUMES Salade de carottes fraîches et radis blanc à l'aneth et huile d'olive Assortiment de légumes (Feuilles de salade, bâtonnets de poivrons) DESSERT Gelée multicolore Goûter Galettes de fromage frais cuites à la planche (varškėčiai) / purée de cerises / yaourt nature	Midi SOUPE Velouté de brocolis et potiron au lait de coco, crème fraîche. Pain frit à l'ail 1ER PLAT CHAUD Pavé de porc et veau haché cuit au four à chaleur tournante (un grand) 2ÈME PLAT CHAUD Nuggets de poulet ("Chicken nuggets") 3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN Demi-pommes de terre cuites au four à chaleur tournante, farcies au fromage frais et fromage GARNITURE CHAUDE Bulgour cuit GARNITURE CHAUDE Riz complet cuit et égrainé GARNITURE DE LÉGUMES Salade de chou mariné à l'huile d'olive Assortiment de légumes (Concombres frais, bâtonnets de carottes) DESSERT Fruit de saison Goûter Crêpes poêlées à la farine de maïs et aux poires / purée de cerises / Compote chaude de fruits et baies	Midi SOUPE Soupe de légumes (oignons, carottes) aux morceaux de cabillaud, crème fraîche. Ciabatta 1ER PLAT CHAUD Gâteau de pommes de terre râpées finement (Kugelis) / Sauce au beurre et à la crème 2ÈME PLAT CHAUD Hot-dogs, sauce tomate "Marinara" maison, oignons frits croustillants 3ÈME PLAT CHAUD VÉGÉTARIEN Roulés de tortillas aux haricots, maïs et légumes GARNITURE CHAUDE Frites cuites au four à chaleur tournante GARNITURE DE LÉGUMES Salade de betteraves cuites aux graines de tournesol et huile d'olive Assortiment de légumes (Haricots à la sauce tomate, feuilles de salade, maïs en conserve) DESSERT Gâteau aux carottes Goûter Pain à la banane maison cuit au four à chaleur tournante / yaourt aux fruits	SEPTEMBRE <table><tr><th>I</th><th>II</th><th>III</th><th>IV</th><th>V</th><th>VI</th><th>VII</th></tr><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> OCTOBRE <table><tr><th>I</th><th>II</th><th>III</th><th>IV</th><th>V</th><th>VI</th><th>VII</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr></table> NOVEMBRE <table><tr><th>I</th><th>II</th><th>III</th><th>IV</th><th>V</th><th>VI</th><th>VII</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	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					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		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						
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																																																																																																																																								
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																																																																																																																																					
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																																																																																																																																										