

# MENU

sodexo\*



**LES FRUITS ET LEGUMES SONT BONS POUR LA SANTÉ**



**LES POMMES SONT RICHES EN VITAMINE A**



**LES POMMES DE TERRE PROCURENT DE L'ÉNERGIE**

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**JEUDI**

**Vendredi**

UNE ENTRÉE	UNE ENTRÉE	UNE ENTRÉE	UNE ENTRÉE	UNE ENTRÉE
Salade de concombres  1 gr	Salade de carottes  100 gr	Salade verte au Feta  1/100gr	Salade de tomates  100 gr	Salade de crudités  100 gr
Salade au poulet  100gr	Salade Olivier  100 gr		Salade aux haricots  100 gr	Salade "Vinaigrette"  100 gr
Salade de choux rouges  100gr	Betteraves au fromage  100 gr		Salade de radis  100 gr	Salade de choux blancs  100 gr
Soupe aux légumes  200 gr	Soupe aux épinards  100 gr	Nouilles au poulet  100 gr	Bortsch  200 gr	Potage de tomates  100 gr
UN PLAT CHAUD	UN PLAT CHAUD	UN PLAT CHAUD	UN PLAT CHAUD	UN PLAT CHAUD
Stroganov de poulet  100gr	Croquettes de boeuf  100gr	Azou de boeuf  100gr	Shashlyk de poulet  100gr	Croquettes de poisson  100gr
Croquettes de porc  100gr	Filet de merlu  100gr		Shashlyk de porc  100gr	Boeuf à l'étouffée  100gr
GARNITURE	GARNITURE	GARNITURE	GARNITURE	GARNITURE
Cous-cous  150 gr	Fusilli  100 gr	Riz  1/1500gr	Frites  150 gr	Riz  150 gr
Broccolis  50 gr	Potirons  100 gr	Maïs  100 gr	Haricots verts  50 gr	Jardinière de légumes  50 gr
UN LAITAGE	UN LAITAGE	UN LAITAGE	UN LAITAGE	UN LAITAGE
Yaourt ou Fromage  1 pc	Yaourt ou Fromage  1 pc	Yaourt ou Fromage  1 pc	Yaourt ou Fromage  1 pc	Yaourt ou Fromage  1 pc
UN DESSERT	UN DESSERT	UN DESSERT	UN DESSERT	UN DESSERT
Fruit ou Compote de fraises  1/100gr	Fruit ou Gelée de cassis  100gr	Fruit ou Kiwi  100gr	Fruit ou Salade de fruits  1/100gr	Fruit ou Pâtisserie  100gr
Ananas  1/100gr	Smoothie  100gr		Bananes au cacao  100gr	Pommes de cuites  100gr

Ecole Ivan Bounine (ul. Fridrikha Engelsa, 79c1)

Classes élémentaires

14/10/19-18/10/19

# МЕНЮ

sodexo\*



## Понедельник

## Вторник

## Среда

## Четверг

## Пятница

САЛАТЫ		САЛАТЫ		Салаты		Салаты		Салаты	
Салат из огурцов	100 гр	Салат из моркови	100 гр	Салат зеленый с сыром		Салат из помидоров	100 гр	Ассорти овощное	100 гр
Салат из курицы	100 гр	Салат "Оливье"	100 гр		1/100гр	Салат фасольевый	100 гр	Салат "Винегрет"	100 гр
Салат из капусты к/к	100 гр	Свекла с сыром	100 гр	Суп-лапша с курицей	200гр	Салат из редиса	100 гр	Салат из капусты б/к	100 гр
Суп овощной	200 гр	Щи со шпинатом	200 гр			Суп-пюре из брокколи	200 гр	Суп-пюре томатный	200 гр
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА		ГОРЯЧИЕ БЛЮДА		ГОРЯЧИЕ БЛЮДА		ГОРЯЧИЕ БЛЮДА		ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	
Строганов из курицы	1/100гр	Котлеты говяжьи	1/90/60гр	Азу из говядины	1/250гр	Шашлык куриный	1/100гр	Котлеты рыбные	1/75/75гр
Котлеты свиные	170 гр	Филе хека на пару	1/100гр			Шашлык из свинины	1/90/60гр	Поджарка из говядины	1/100гр
ГАРНИРЫ		Гарниры		Гарниры		ГАРНИРЫ		ГАРНИРЫ	
Кус-кус	150 гр	Фузилли	150 гр	Рис отварной	1/150гр	Картофель Фри	150 гр	Рис отварной	150 гр
Брокколи	50 гр	Тыква	50 гр	Кукуруза	1/50гр	Фасоль зеленая	50 гр	Смесь овощная	50 гр
МОЛОЧНОЕ		МОЛОЧНОЕ		МОЛОЧНОЕ		МОЛОЧНОЕ		МОЛОЧНОЕ	
Йогурт или Сыр	1 шт	Йогурт или Сыр	1 шт	Йогурт или сыр		Йогурт или Сыр	1 шт	Йогурт или Сыр	1 шт
ДЕСЕРТЫ		ДЕСЕРТЫ		ДЕСЕРТЫ		ДЕСЕРТЫ		ДЕСЕРТЫ	
Фрукт сезонный		Фрукт сезонный		Фрукт сезонный		Фрукт сезонный		Фрукт сезонный	
Парфе клубничное	1/100гр	Желе из черной смородины	1/100гр	Киви	1/100гр	Фруктовый салат	1/100гр	Выпечка	1/150гр
Ананасы	1/100гр	Смузи	1/100гр			Бананы с какао	1/100гр	Яблоко печеное	1/100гр

