






## Les menus du LfiA

### 1<sup>ère</sup> semaine






1 <sup>ère</sup> semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
					
<b>Entrée</b>	Salade de tomates cerises	Salade mexicaine au quinoa	Salade de maïs	Salade mexicaine	Salade mexicaine
<b>Plat principale</b>	Poulet au curry Riz vapeur	Fajitas de poulet en tortilla	Kefta de boeuf à la sauce tomate	Cannelloni	Mansaf
<b>Accompagnement</b>	Légumes sautés	Purée d'avocat	Riz blanc	Hommos aux légumes	
<b>Boisson</b>	petit jus ou eau				

3.5 JOD / Menu individuel

A commander la veille auprès de la cafétéria entre 8h et 8h30

## Les menus du LfiA

### 2<sup>ème</sup> semaine






2 <sup>ème</sup> semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
					
<b>Entrée</b>	Entrée Salade de concombre au yaourt et à la menthe	Salade maïs	Salade César légère	Salade de tomates aux olives et au fromage Halloumi	Salade fattoush
<b>Plat principale</b>	Blanc de poulet	Tacos croustillant farci	Fettucine Alfredo au poulet	Boeuf Stroganoff	Boulettes de viande aux spaghetti et au parmesan
<b>Accompagnement</b>	Légumes sautés	Pavé de légumes rôti	Légumes grillés	Légumes marinés grillés	Légumes vapeur
<b>Boisson</b>	petit jus ou eau				

3.5 JOD / Menu individuel

A commander la veille auprès de la cafétéria entre 8h et 8h30

## Les menus du LfiA

### 3<sup>ème</sup> semaine






3 <sup>ème</sup> semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
					
<b>Entrée</b>	Salade de nouilles aux légumes	Salade grecque	Salade arabe	Salade de haricots	Salade César légère
<b>Plat principale</b>	Poulet à l'ananas	Enchillada de boeuf en tortilla	Kebbeh au laban	Lasagnes végétariennes	Mansaf
<b>Accompagnement</b>	Légumes sautés Riz frit	Purée d'avocat	Haricots verts à la sauce tomate Riz blanc	Courgettes marinées grillées	
<b>Boisson</b>	petit jus ou eau				

3.5 JOD / Menu individuel

A commander la veille auprès de la cafétéria entre 8h et 8h30

## Les menus du LfiA

### 4<sup>ème</sup> semaine

4 <sup>ème</sup> semaine	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	jeudi
					
<b>Entrée</b>	Salade à la pâte de sésame	Salade de maïs	Salade verte aux carottes	Salade grecque	Salade coleslaw
<b>Plat principale</b>	Sayyadiyah de poisson	Steak sauce aux champignons	Boeuf aux haricots verts sauce tomate	Poulet grillé sauce à l'origan	Poulet pané
<b>Accompagnement</b>	Légumes vapeur Riz frit	Légumes marinés grillés Purée de pomme de terre	Légumes vapeur Riz blanc	Courgettes marinées grillées Riz vapeur	Pâtes au fromage
<b>Boisson</b>	125 ml de jus d'orange frais ou de fruits de saison servis au déjeuner				

3.5 JOD / Menu individuel

A commander la veille auprès de la cafétéria entre 8h et 8h30