# Lycée Français de Prague

MENU 2/11 – 6/11/2026

Zátiší Canteens

## Lundi 2/11/2026




| | |
|---|---|
| Soupe | **Velouté de lentilles corail et potiron** 7 VEG<br>courge butternut, lentilles corail, oignon, **lait**, **creme**, huile, **beurre**, sel |
| Menu 1 / Menu maternelle | **Risotto au poulet, fromage et cornichons** 7, 9, 10, 12<br>riz, poulet, **cornichons**, **edam**, carotte, poireau, oignon, mais, petits pois, huile, persil, **céleri**, paprika moulu, épices |
| Menu 2 | **Rôti de porc à la sauce crémeuse aux champignons** 1, 7<br>+ Pommes de terre à l'eau 0<br>porc, champignons, **lait**, **creme**, huile d'olive, **beurre**, **farine**, ail, oignon, thym, épices + pommes de terre, persil, sel |
| Menu 3 végétarien | **Quenelles de pomme de terre au pavot, sucre et beurre** 1, 3, 7 VEG<br>**gnocchis de pommes de terre** (pommes de terre, **farine de blé**, **oeufs**, **lait**, pavot), pavot, **beurre**, sucre |
| Menu 4 régime* | **Risotto au poulet et cornichons** 9, 10, 12<br>riz, poulet, **cornichons**, carotte, poireau, oignon, petits pois, mais, huile, persil, **céleri**, paprika moulu, épices |
| Salade | **Salade de boulgour aux olives et fromage des Balkans** 1, 7, 12 VEG<br>**boulgour**, **fromage balkanique**, olives, **tomates séchées**, câpres, roquette, mâche, basilic, épices |
| Sandwich | **Baguette au fromage et salade** 1, 7 VEG<br>**baguette**, **edam**, **fromage a tartiner**, **camembert**, **mozzarella**, mâche |

## Mardi 3/11/2026




| | |
|---|---|
| Soupe | **Bouillon de poulet aux pâtes tarhonya** 1, 3, 9<br>**bouillon de poulet**, poulet, **tarhonya** (**pâtes**), carotte, **céleri-rave**, racine de persil, oignon, huile, piment de la Jamaique, laurier, poivre, persil, sel |
| Menu 1 / Menu maternelle | **Escalope de poulet aux légumes provençaux** 0<br>+ Pommes de terre rôties 0<br>poulet, poivron rouge, courgette, tomates, carotte, concentré de tomates, huile d'olive, herbes de Provence, romarin, thym, sel + pommes de terre, huile, épices pour steak, sel |
| Menu 2 | **Goulasch de porc à la debrecen** 0<br>+ Quenelles de pain 1, 3, 7<br>porc, tomates, oignon, saucisses, farine de riz, huile, lard, paprika moulu, épices + **farine**, **lait**, levure, **petit pain**, **oeuf** |
| Menu 3 végétarien | **Œuf dur à la sauce à l'aneth** 3, 7, 9 VEG<br>+ Pommes de terre à l'eau 0<br>**lait**, **oeufs**, oignon, **creme**, farine de riz, aneth, sucre, carotte, vinaigre, **céleri**, **beurre**, épices + pommes de terre, persil, sel |
| Menu 4 régime* | **Escalope de poulet aux légumes provençaux** 0<br>+ Pommes de terre rôties 0<br>poulet, poivron rouge, courgette, tomates, carotte, concentré de tomates, huile d'olive, herbes de Provence, romarin, thym, sel + pommes de terre, huile, épices pour steak, sel |
| Salade | **Salade de pâtes aux légumes rôtis et yaourt** 1, 3, 7 VEG<br>**pâtes**, carottes, poivrons, **yaourt nature**, oignon rouge, courgette, persil, huile d'olive, épices gyros |
| Sandwich | **Tortilla Chefs** 1, 3, 7, 10<br>**tortilla**, **edam**, jambon de porc, tomates, **yaourt nature**, **mayonnaise**, **oeuf**, salade, concentré de tomates, sucre, sel |

## Mercredi 4/11/2026



| | |
|---|---|
| Soupe | **Velouté de chou-fleur au lait de coco et aux pois chiches** 1, 10 VEG<br>chou-fleur, lait de coco, **farine**, oignon, pois chiches, huile, coriandre, **pâte tikka masala**, tandoori masala, curcuma, sel |
| Menu 1 | **Bœuf haché mexicain aux haricots** 0<br>+ Nachos 0<br>boeuf, haricots, tomates, poivrons, oignon, concentré de tomates, huile, ail, piment, cumin, coriandre, épices + **farine** de mais, huile, sel |
| Menu 2 | **Émincé de dinde aux poivrons et marjolaine** 9<br>+ Pommes de terre écrasées aux oignons 7<br>dinde, **bouillon**, poivrons, oignon, huile, fécule de pomme de terre, ail, marjolaine, sel + pommes de terre, oignon, huile, **beurre**, sel |
| Menu 3 végétarien | **Ratatouille** 0 VEG<br>+ Riz au jasmin 0<br>tomates, courgette, aubergine, poivron, oignon, sucre, huile, ail, basilic, thym, persil, épices + riz, huile, sel |
| Menu 4 régime* / Menu maternelle | **Bœuf haché mexicain aux haricots** 0<br>+ Riz au jasmin 0<br>boeuf, haricots, tomates, poivrons, oignon, concentré de tomates, huile, ail, piment, cumin, coriandre, épices + riz, huile, sel |
| Salade | **Salade César au rosbif** 1, 3, 4, 7, 10<br>salade romaine, rosbif, **oeuf**, **parmesan**, **croutons**, **mayonnaise**, huile d'olive, **moutarde**, **anchois**, sauce Worcestershire, ail, épices |
| Sandwich | **Sandwich Caprese** 1, 7 VEG<br>**pain de mie**, tomates, **mozzarella**, **pesto au basilic** |

# Lycée Français de Prague

MENU 2/11 – 6/11/2026

Zátiší Canteens

## Jeudi 5/11/2026




| | |
|---|---|
| **Soupe** | **Bouillon de légumes aux perles de pâte frites** 1, 3, 7, 9 VEG<br>oignon, carotte, **céleri-rave**, brocoli, chou-fleur, racine de persil, petits pois, huile, mais, perles frites pour soupe (**farine de blé**, **oeufs**, **lactosérum**), persil, épices |
| **Menu 1 / Menu maternelle** | **Émincé de bœuf thaï au brocoli** 1, 6, 14<br>+ Nouilles chinoises 1, 3<br>boeuf, brocoli, **sauce d'huîtres**, **sauce soja**, gingembre, piment, ail, fécule de pomme de terre, épices + **nouilles** (**farine de blé**), huile, sel |
| **Menu 2** | **Épaule de porc à la sauce au poivre** 0<br>+ Pommes de terre à l'eau 0<br>porc, oignon, farine de riz, huile, sel, poivre + pommes de terre, persil, sel |
| **Menu 3 végétarien** | **Frittata au poireau et courgette avec mélange de salades** 3, 7 VEG<br>poireau, courgette, pommes de terre, mélange de salades, **creme**, **oeufs**, tomates, ail, basilic, sel |
| **Menu 4 régime*** | **Escalope de bœuf nature aux herbes** 9<br>+ Pommes de terre à l'eau 0<br>boeuf, **bouillon**, oignon, huile, thym, romarin, carvi, épices + pommes de terre, persil, sel |
| **Salade** | **Salade composée aux tomates séchées** 7, 12 VEG<br>concombre, laitue iceberg, poivrons, olives, **tomates séchées**, **parmesan**, tomates |
| **Sandwich** | **Sandwich au porc effiloché et cheddar** 1, 3, 7, 10, 12<br>**pain de mie**, porc, **cheddar**, laitue iceberg, **sauce BBQ**, **mayonnaise**, oignon, huile, sel fumé |

## Vendredi 6/11/2026




| | |
|---|---|
| **Soupe** | **Bouillon de bœuf aux légumes et aux nouilles** 1, 3, 9<br>boeuf, carotte, **nouilles** (**farine**, **oeufs**), **céleri**, racine de persil, oignon, persil, huile, ail, piment de la Jamaique, laurier, épices |
| **Menu 1 / Menu maternelle** | **Poulet à la sauce paprika** 7<br>+ Pâtes 1, 3<br>poulet, **creme**, oignon, farine de riz, huile, **beurre**, paprika moulu, sel + **pâtes** (**farine**, **oeufs**), huile, sel |
| **Menu 2** | **Tilapia aux herbes avec petits pois étuvés** 4<br>+ Purée de pommes de terre 7<br>**tilapia**, petits pois, huile d'olive, persil, jus de citron, menthe, aneth, sel + pommes de terre, **lait**, **beurre**, sel |
| **Menu 3 végétarien** | **Poêlée de légumes au tofu** 6 VEG<br>+ Riz au jasmin 0<br>**tofu** (**soja**), tomates, chou-fleur, lait de coco, oignon, huile, brocoli, carotte, haricots verts, citronnelle, sauce chili-ail, épices + riz, huile, sel |
| **Menu 4 régime*** | **Tilapia aux herbes avec petits pois étuvés** 4<br>+ Pommes de terre à l'eau 0<br>**tilapia**, petits pois, huile d'olive, persil, jus de citron, menthe, aneth, sel + pommes de terre, persil, sel |
| **Salade** | **Salade grecque** 7 VEG<br>concombre, tomates, poivrons, **fromage des Balkans**, olives, oignon rouge, huile d'olive |
| **Sandwich** | **Baguette au poulet, camembert et mâche** 1, 7<br>**baguette**, poulet (huile, épices gyros, sel, épices pour grillades), **camembert**, **fromage a tartiner**, mâche |




## Informations sur la restauration

Chaque jour, le déjeuner comprend **une soupe, du pain, de l'eau et un buffet de crudités** avec légumes et fruits frais, salades et fromage.

En plus, nous proposons chaque semaine **2× un dessert sucré, 2× un fruit et 1× un yaourt ou un smoothie**.

**Votre enfant ne mange pas de porc ?** Les jours où le Menu 1 contient du porc, choisissez le Menu 2, 3 ou 4.

**Menu 4 – RÉGIME* :** préparé sans farine de blé (éventuellement avec de la farine de riz), sans produits laitiers (ou avec des alternatives sans lactose) et sans œufs. Les plats peuvent contenir des traces d'allergènes.

## Commandes et annulations

Les commandes et modifications sont possibles **jusqu'à 12h00 le jour ouvrable précédent** en ligne ici :
**lfp.freshandtasty.cz/login**
Contact: **lfp@zatisigroup.cz**

## Allergènes

| | |
|---|---|
| 1 | **CÉRÉALES** contenant du gluten |
| 2 | **CRUSTACÉS** et produits dérivés |
| 3 | **ŒUFS** et produits dérivés |
| 4 | **POISSONS** et produits dérivés |
| 5 | **ARACHIDES** et produits dérivés |
| 6 | **SOJA** et produits dérivés |
| 7 | **LAIT** et produits dérivés |
| 8 | **FRUITS À COQUE** tous types de noix |
| 9 | **CÉLERI** et produits dérivés |
| 10 | **MOUTARDE** et produits dérivés |
| 11 | **SÉSAME** et produits dérivés |
| 12 | **ANHYDRIDE SULFUREUX** et sulfites > 10 mg/kg |
| 13 | **LUPIN** et produits dérivés |
| 14 | **MOLLUSQUES** et produits dérivés |

Les allergènes sont indiqués en **gras** dans la composition. Tous les plats sont préparés dans la même cuisine, la présence de traces d'allergènes ne peut donc pas être totalement exclue.