Lycée Français de Prague

MENU 23/11 – 27/11/2026

Zátiší Canteens

Lundi 23/11/2026



Soupe	**Velouté de chou-fleur a l'oeuf** 3, 7 VEG chou-fleur, pommes de terre, **creme**, oignon, farine de riz, **oeuf**, huile, ciboulette, carvi, sel
Menu 1 / Menu maternelle	**Poulet Stroganoff** 7, 9, 10, 12 + Riz au jasmin 0 poulet, **creme**, **bouillon**, champignons, concentré de tomates, huile, poivron rouge, **cornichons**, oignon, fécule, **beurre**, sel + riz, huile, sel
Menu 2	**Côtelette de porc aux haricots verts étuvés** 0 + Pommes de terre écrasées 0 porc, haricots verts, huile, épices + pommes de terre, oignon nouveau, ciboulette, sel, huile
Menu 3 végétarien	**Masala d'aubergine** 0 VEG + Couscous 1 aubergine, tomates, oignon, huile, sucre, coriandre, cannelle, badiane, cardamome, laurier, sel + **couscous**, huile d'olive, carvi, sel
Menu 4 régime*	**Masala d'aubergine** 0 VEG + Riz au jasmin 0 aubergine, tomates, oignon, huile, sucre, coriandre, cannelle, badiane, cardamome, laurier, sel + riz, huile, sel
Salade	**Salade taboulé** 1, 9 **boulgour**, **bouillon**, tomates, concombre, oignon nouveau, persil, citron, huile d'olive, sel
Sandwich	**Sandwich au jambon de Prague, oeuf et cornichon** 1, 3, 7, 10, 12 **pain de mie**, jambon de porc, **fromage frais a tartiner**, **oeuf**, **cornichon**, laitue iceberg, **raifort a la creme**

Mardi 24/11/2026



Soupe	**Soupe de tomate au basilic** 9 VEG tomates, carotte, oignon, **céleri**, huile d'olive, basilic, ail, épices
Menu 1 / Menu maternelle	**Pain de viande de dinde avec cornichon** 1, 3, 9, 10, 12 + Purée de pommes de terre 7 dinde, **cornichon**, **chapelure**, oignon, **bouillon**, **oeuf**, huile, **farine**, ail, thym, paprika, carvi, sel + pommes de terre, **lait**, **beurre**, sel
Menu 2	**Porc rôti au chou blanc** 10, 12 + Quenelles de pommes de terre 1, 3 porc, **choucroute**, oignon, farine de riz, ail, huile, sucre, vinaigre, carvi, épices + pommes de terre, **farine**, **semoule**, **oeufs**, sel
Menu 3 végétarien	**Pâtes a la sauce tomate et courgette** 1, 3, 7 VEG **pâtes**, tomates, courgette, **parmesan**, oignon, huile, sucre, basilic, ail, épices
Menu 4 régime*	**Porc rôti au chou blanc** 10, 12 + Gnocchis sans gluten 0 porc, **choucroute**, oignon, farine de riz, ail, huile, sucre, vinaigre, carvi, épices + **gnocchis** sans gluten (pommes de terre, **farine** sans gluten, amidon), huile, sel
Salade	**Salade de thon et haricots a l'oeuf** 3, 4, 12 haricots rouges et blancs, haricots verts, **thon**, tomates, **oeuf**, huile d'olive, oignon, **vinaigre de vin**, roquette, mâche, sucre, persil, sel
Sandwich	**Sandwich César** 1, 3, 4, 7, 10 **pain de mie**, poulet, **oeuf**, bacon, laitue romaine, sauce César (**mayonnaise**, **parmesan**, **anchois**, **moutarde**)

Mercredi 25/11/2026



Soupe	**Kulajda - soupe crémeuse a l'aneth et aux champignons** 3, 7 VEG pommes de terre, **lait**, champignons, oignon, **creme**, **oeuf**, huile, sucre, aneth, vinaigre, farine de riz, sel
Menu 1 / Menu maternelle	**Svíčková - filet de boeuf a la creme de légumes** 7, 9, 10 + Quenelles de pain 1, 3, 7 boeuf, carotte, oignon, **creme**, canneberges, racine de persil, **céleri**, sucre, huile, **moutarde**, farine de riz, **beurre**, citron, piment de la Jamaique, laurier, thym, épices + **farine**, **lait**, levure, **petit pain**, **oeuf**
Menu 2	**Émincé de poulet marocain aux olives** 0 + Riz au jasmin 0 poulet, tomates, olives, oignon, sucre, citron, huile, ail, persil, estragon, paprika moulu, carvi, gingembre, cannelle, sel + riz, huile, sel
Menu 3 végétarien	**Riz cantonais aux légumes et oeuf** 1, 3, 4, 6 VEG riz, courgette, carotte, **oeufs**, poivrons, poireau, oignon nouveau, huile, coriandre, **sauce soja**, **sauce de poisson**
Menu 4 régime*	**Émincé de poulet marocain aux olives** 0 + Riz au jasmin 0 poulet, tomates, olives, oignon, sucre, citron, huile, ail, persil, estragon, paprika moulu, carvi, gingembre, cannelle, sel + riz, huile, sel
Salade	**Mélange de salades au jambon de poulet et fromage, sauce au miel** 7, 10 laitue iceberg, jambon de poulet, tomates, huile d'olive, radicchio, **cheddar**, **gouda**, grenade, canneberges séchées, **moutarde**, miel, roquette, mâche, citron
Sandwich	**Sandwich au poulet BBQ** 1, 3, 7, 12 **pain de mie**, poulet (épices gyros, épices pour grillades), **sauce BBQ**, **oeuf**, **cheddar**, laitue iceberg, lard

Lycée Français de Prague

MENU 23/11 – 27/11/2026

Zátiší Canteens

Jeudi 26/11/2026

Soupe	**Bouillon de légumes aux nouilles** 1, 3, 9 VEG nouilles (**farine**, **oeufs**), carotte, racine de persil, oignon, **céleri-rave**, persil, huile, épices
Menu 1 / Menu maternelle	**Dinde oreganata** 0 + **Riz au jasmin** 0 dinde, huile d'olive, citron, persil, origan, ail, sel + riz, huile, sel
Menu 2	**Spezzatino di manzo - boeuf mijoté a l'italienne** 7, 9 + **Purée de pommes de terre** 7 **bouillon**, boeuf, tomates, oignon, carotte, **céleri**, huile d'olive, concentré de tomates, **beurre**, épices + pommes de terre, **lait**, **beurre**, sel
Menu 3 végétarien	**Gratin de pommes de terre aux légumes et fromage** 7 VEG pommes de terre, **creme**, courgette, carotte, chou, oignon, **edam**, **parmesan**, huile, ail, noix de muscade, sel
Menu 4 régime*	**Dinde oreganata** 0 + **Pommes de terre rôties a l'ail et au romarin** 0 dinde, huile d'olive, citron, persil, origan, ail, sel
Salade	**Salade verte mélangée aux oufs** 3 VEG tomates, mélange de salades, **oeuf**, huile d'olive, citron, sucre, sel
Sandwich	**Baguette au saumon fumé** 1, 4, 7 **baguette**, **saumon fumé**, **fromage a tartiner**, ciboulette, mâche

Vendredi 27/11/2026

Soupe	**Velouté de poulet aux légumes** 1, 7, 9 **bouillon**, poulet, carotte, **lait**, **farine**, **céleri-rave**, **creme**, **beurre**, ciboulette, macis, sel
Menu 1 / Menu maternelle	**Émincé de poulet a la sauce au fromage** 7 + **Pâtes** 1, 3 poulet, **lait**, **creme**, oignon, **edam**, **fromage bleu**, **edam fumé**, **beurre**, ail, fécule, macis, sel + pâtes (**farine**, **oeufs**), huile, sel
Menu 2	**Saumon aux herbes avec petits pois étuvés** 4 + **Pommes de terre a l'eau** 0 + pommes de terre, persil, sel
Menu 3 végétarien	**Lasagnes aux épinards** 1, 3, 7 VEG **pâtes**, épinards, **lait**, **mozzarella**, oignon, **farine**, **creme**, **beurre**, épices
Menu 4 régime*	**Saumon aux herbes avec petits pois étuvés** 4 + **Pommes de terre a l'eau** 0 + pommes de terre, persil, sel
Salade	**Salade de légumes frais au thon et oeuf** 3, 4 concombre, tomates, haricots verts, **thon**, olives, radis, **oeuf**, huile d'olive, **anchois**, citron, oignon nouveau, persil
Sandwich	**Baguette au pesto de basilic, tomate et mozzarella** 1, 7 VEG **baguette**, tomates, **mozzarella**, pesto au basilic (huile d'olive, basilic, ail)

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.