



Afin de veiller à l'alimentation saine et équilibrée des élèves, le Restaurant Scolaire a recours à une professionnelle de la nutrition, qui veille à ce que la nourriture soit adaptée. Les menus sont variés et constitués de portions satisfaisantes qui combinent les cuisines française et mexicaine.

comedorescolar@cfm.edu.mx

3336822221 poste 172

Téléphone mobile : 3326539318



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Septembre

Petit-déjeuner pour enfants

Seulement Maternelle et Primaire



Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Oeuf brouillé avec <i>migas</i> Haricots Des fruits Boisson	Pain français avec fraises Des fruits Boisson	Bagel avec avocat et jambon Des fruits Boisson	Omelette aux épinards et au fromage Des fruits Boisson	<i>Taquitos</i> aux haricots et au fromage Des fruits Boisson

SEMAINE DU MENU MEXICAIN!

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Crêpes aux épinards, poulet et fromage <i>Jicama</i> et betterave Boisson	Oeuf à la mexicaine Haricots Des fruits Boisson	Sandwich de dinde Des fruits Boisson	<i>Tamal</i> Haricots Des fruits Boisson	Quesadillas Baby carottes Des fruits Boisson



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Septembre

Petit-déjeuner pour enfants

Seulement Maternelle et Primaire



Lundi 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Quiche aux épinards Des fruits Boisson	Sandwich roulé au thon Biscuit complet Des fruits Boisson	Omelette aux courgettes et panela Des fruits Boisson	Croissant au jambon et au fromage ricotta Des fruits Boisson	Oeuf brouillé Haricots Des fruits Boisson
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
Croque monsieur Des fruits Boisson	Quesadillas aux épinards Des fruits Boisson	Hot cakes aux myrtilles Des fruits Boisson	Oeuf noyé Haricots Des fruits Boisson	Rouleaux sucrés à la banane Des fruits Boisson



Septembre

MENU BUFFET Petit-déjeuner et Repas

*Option pour le reste de la communauté du CFM



	Lundi 4	Mardi 5	Mercredi 6	Jeudi 7	Vendredi 8
Petit-déjeuner	Tapas aux œufs et au jambon canadien Salade Des fruits Boisson	<i>Chilaquiles rojos</i> Haricots Des fruits Boisson	Bagel Forêt Noire et avocat Salade Des fruits Boisson	Omelette aux épinards et au fromage Haricots Des fruits Boisson	<i>Tacos barbecue</i> Des fruits Boisson
Repas	Fusilli à la bolognaise Salade Dessert Boisson	Viande de bœuf à la sauce Roquefort Purée de pommes de terre Légumes sautés Dessert Boisson	Yakimeshi au poulet Chou-fleur pané Dessert Boisson	Poisson pané au persil Salade Du riz Dessert Boisson	



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Septembre

MENU BUFFET Petit-déjeuner et Repas

*Option pour le reste de la communauté du CFM



SEMAINE DU MENU MEXICAIN!

	Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Petit-déjeuner	<i>Tortas ahogadas</i> Des fruits Boisson	Œuf à la mexicaine en sauce avec haricots verts Haricots Des fruits Boisson	<i>Sopes</i> au fromage blanc, haricots et poulet Des fruits Boisson	<i>Tamales</i> Haricots Des fruits Boisson	<i>Quesadillas</i> frites Des fruits Boisson
Repas	<i>Enchiladas</i> rouges au poulet Salade Dessert Boisson	<i>Pozole</i> Dessert Boisson	Viande dans son jus Haricots Dessert Boisson	<i>Chiles en nogada</i> Salade Du riz Dessert Boisson	



Septembre

MENU BUFFET Petit-déjeuner et Repas

*Option pour le reste de la communauté du CFM



	Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Petit-déjeuner	Quiche aux épinards Salade Des fruits Boisson	<i>Chilaquiles rojos</i> Haricots Des fruits Boisson	Omelette aux courgettes et panela Des fruits Boisson	Croissant au jambon et au fromage ricotta Des fruits Boisson	<i>Lonches bañados</i> Des fruits Boisson
Repas	Lasagnes Salade Dessert Boisson	Poulet à la moutarde Soupe minestrone Dessert Boisson	Poitrine de boeuf Maïs en morceaux avec fromage Crème de carottes Dessert Boisson	Ragoût de boeuf Tomates au gratin Du riz Dessert Boisson	



Septembre

MENU BUFFET Petit-déjeuner et Repas

*Option pour le reste de la communauté du CFM



	Lundi 25	Mardi 26	Mercredi 27	Jeudi 28	Vendredi 29
Petit-déjeuner	Croque Monsieur Salade Des fruits Boisson	<i>Chilaquiles verdes</i> Haricots marinés Des fruits Boisson	Hot cakes aux myrtilles Des fruits Boisson	Oeuf noyé Haricots Des fruits Boisson	<i>Hurarahes</i> Des fruits Boisson
Repas	Pâtes au pesto avec filet de porc Petits pois à la française Dessert Boisson	Poulet pomodoro Courgettes en spaghetti Dessert Boisson	<i>Tacos al pastor</i> <i>Frijoles charros</i> Crème de carottes Dessert Boisson	Hachis Parmentier Salade Soupe de légumes Dessert Boisson	



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger