FSJ FRENCH SCHOOL LYCÉE FRANÇAIS | JAKARTA

aefe Agence pour l'enseignement français à l'étranger

Menu Cantine

Novembre 2026

Chaque panier repas se compose de :
- Baguette
- Une entrée
- Plat principal (2 options)
- Un dessert

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 02 - 06 WESTERN Ou ORIENTAL	Crème de maïs Poulet parmigiana, Pdt rôties, légumes sautés ou Poisson grillé sauce soja au miel, riz et légumes frais Sunkish	Bruschetta à la tomate Lasagnes à la viande, salade verte ou Nasi goreng spécial (poulet et saucisse de bœuf), omelette et achar Yaourt aux fruits rouges frais	Carottes râpées Goulash de Bœuf, purée de pommes de terre ou Poulet karaage Riz et salade Muffin à la vanille	Salade hachée à l'américaine Burrito végétarien Salsa ou Kalio de boeuf, Riz uduk, Légumes Mangue fraîche	Salade de mangue thaïlandaise Boulettes de viande suédoises, purée de Pdt ou Pad thaï Donut à la citrouille
Semaine du 09 - 13 WESTERN ou ORIENTAL	Tzatziki aux légumes Tajine d'agneau Couscous ou Poulet façon yakiniku Riz et salade Ananas sucré	Salade de concombres Poulet Cordon bleu, ratatouille ou Pindang Ikan (poisson dans un bouillon épicé), riz cuit à la vapeur, chou chinois sauté Gâteau au yaourt et au citron	Taboulé Moussaka au bœuf, salade composée ou Ramen aux œufs et poulet katsu Pomme en tranches	Œuf mimosa Fusilli à la crème, aux carottes et au fromage Salade verte ou Curry végétarien, naan Tarte aux pommes	Salade de maïs et d'avocat Panini au bœuf et au fromage, salade ou Bœuf façon « Soto Betawi » servi avec du riz Dadar gulung (crêpes roulées) à la noix de coco râpée
Semaine du 16 - 20 WESTERN ou ORIENTAL	Salade de chou (coleslaw) Burger au bœuf et au fromage, frites maison ou Poisson façon teriyaki, riz et légumes Banane	Salade de carottes râpées et de jicama Yassa de poulet, riz basmati, carottes ou Bœuf façon coréenne, légumes grillés et nouilles sautées Brownie Cup	Soupe minestrone Wrap au bœuf en sauce, salade ou « Kung Pao », œufs de caille, Tofu aux légumes, Tempura Tempeh, Riz Raisins	Salade de tomates cerises et basilic Poisson rôti, légumes sautés et Pdt ou Poulet katsu, riz Salade Gâteau à la banane	Salade de pommes et de céleri Poulet crémeux et gnocchis, salade ou Galbijjim, riz Fraises fraîches
Semaine du 23 - 27 WESTERN ou ORIENTAL	Salade grecque Poulet grec grillé, boulgour et légumes ou Poisson aigre-doux, riz, salade Mandarine	Épi de maïs Rôti de boeuf, Pdt, Haricots verts fins ou Riz sautée à l'indonésienne, Brochettes de poulet satay, achar Biscuits et lait	Macaronis au thon Croque-monsieur salade verte Ou Japchae végétarien, œuf, concombre à la coréenne Fruits de saison	Menu de Thanksgiving Potage au potiron Poulet rôti Purée de Pdt accompagnée de sauce Haricots verts Tarte aux pommes	Brochettes de tomates et de fromage grillées Hotdog au bœuf, frites, salade Ou Teppanyaki de poulet, riz, Capcay Fruit du dragon

FSJ FRENCH SCHOOL LYCÉE FRANÇAIS | JAKARTA

aefe Agence pour l'enseignement français à l'étranger

Menu Cantine

Décembre 2026

Chaque panier repas se compose de :
- Baguette
- Une entrée
- Plat principal (2 options)
- Un dessert

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine du 30 nov - 04 déc WESTERN ou ORIENTAL	Salade verte Poulet crémeux à l'estragon, carottes Vichy, Pdt sautées ou Rendang de bœuf, riz et salade Yaourt nature	Edamame Ragoût de bœuf aux tagliatelles ou Poulet tikka masala Riz basmati Fruits de saison	Maïs beurré Quesadilla bœuf et fromage, salade composée ou Yakisoba végétarien, tamagoyaki Glace au chocolat	Salade César Hachis parmentier ou Katsu de poisson, riz et salade Salade de fruits	Perkedel Risotto au poulet et aux champignons, salade verte ou Soto (soupe) au poulet et aux œufs et au curcuma Raisins
Semaine du 07 - 11 WESTERN ou ORIENTAL	Légumes avec houmous Tajine de bœuf, couscous ou Poulet coréen à l'ail et au miel, riz, légumes Fruits satay	Salade niçoise Spaghettis au pesto ou à la sauce tomate, Salade ou Tempeh Orek, Semur (ragoût à l'indonésienne) aux œufs et au tofu, Riz Uduk, Légumes Sorbet à la mangue	Rouleau de printemps aux légumes Paillard de poulet, riz aux légumes, brocolis sautés ou Udon au bœuf façon curry, œuf mariné (ajitama) Pastèque	Asinan de légumes Carne guisada, Pdt rôties Ou Curry de poisson et légumes au lait de coco, riz Pukis au pandan	Gyoza Boulettes de viande avec du pain pita et de la salade Ou Sushi (maki/nori maki, nigiri, uramaki) Fruits
Semaine du 14-18 WESTERN ou ORIENTAL	Salade fattouche Steak haché de bœuf, Purée de Pdt, légumes ou Poulet Riz Hainan et du concombre Ananas	Edamames et maïs Poisson et frites, salade ou Riz sautée à la cantonaise, fu yung hai, Légumes Churros	Grissini Pollo a la Brasa (poulet grillé péruvien), Patate al Forno, Ciambotta Ou Nouilles au poulet, pangsit Fraise fraîche	Salade Lyonnaise Spaghettis à la Bolognaise, Salade Ou Tori Yakimeshi, Tamagoyaki Profiteroles	Feuilleté à la saucisse Hachis parmentier, salade ou Sate lilit, riz jaune Tempe mendoan Salade de fruits