



haut+lac

école internationale bilingue  
international bilingual school

# MENU DE LA SEMAINE

ROCHES GRISES · Semaine du 08.06.2026

## LUNDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de pousses d'épinards  
Salade de carottes  
Salade de céleri au curry  
Salade de maïs  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Brochette de poulet grillée et son jus  
Pommes de terre sautées  
Tomate grillée

### Le végétarien

Émincé de tofu

### Le hit du jour

Friture de calmars et sa sauce tartare  
Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : pain, jus, friture  
Lait : friture, yaourt, crème de légumes  
Œuf : friture, sauce tartare  
Mollusques : friture  
Moutarde : sauce tartare  
Soja : tofu*

## MARDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade d'algues  
Choix de houmous et ses crudités  
Salade d'haricots verts  
Salade de pois chiches  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Tortilla espagnole  
Carottes au bouillon  
*ou*  
Tarte rustique aux poivrons  
*ou*  
Fromage de chèvre pané et grillé sur son rösti  
*ou*  
Pâtes tomate ou pesto

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Glace

*Gluten : pain, chèvre, tarte, pâtes  
Lait : tarte, glace, chèvre, crème de légumes, pesto  
Œufs : tarte, pesto  
Sésames : algues*

## MERCREDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de tomates mozzarella  
Salade d'edamame  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Hachis parmentier de bœuf maison

### Le végétarien

Hachis parmentier de soja maison

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Salade de fraises

*Gluten : pain  
Lait : crème de légumes, mozzarella, hachis  
Soja : hachis végétarien*

## JEUDI

### Saison des grillades

Salade de batavia  
Salade de taboulé  
Salade de pastèque  
Choix de graines

### Protéines

Côtelette d'agneau  
Saucisse de veau  
Travers de porc

### Sauces

Sauce à l'ail  
Ketchup  
Mayonnaise

### Féculents

Pomme de terre en papillote et son séré

### Pain

Pain complet

### Dessert

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : taboulé, sauce ail, pain  
Lait : saucisse de veau, séré, yaourt  
Œuf : mayonnaise  
Moutarde : mayonnaise  
Porc : saucisse, travers*

## VENDREDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de radis  
Salade de tomates baby  
Salade de mini-sandwichs au thon  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Escalope de porc à la moutarde  
Pâtes complètes  
Rosettes de brocolis

### Le végétarien

Escalope de blé grillée

### Le hit du jour

Crevettes sauce aigre-douce

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : pain, mini-sandwichs, sauce moutarde, pâtes, escalope  
Lait : mini-sandwichs, crème de légumes, yaourt  
Porc : escalope  
Crevettes : crevettes  
Soja : escalope de blé*

**Provenances des viandes :** Poulet CH, Calamars Atlantique Sud-Ouest (FAO 41), Crevette Vietnam, Agneau NZ, Veau CH, Porc CH, Bœuf CH



haut+lac

école internationale bilingue  
international bilingual school

# WEEKLY MENU

ROCHES GRISES · Week of 08.06.2026

## MONDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Baby spinach salad  
Carrot salad  
Curried celery salad  
Sweetcorn salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Grilled chicken skewer with jus  
Sautéed potatoes  
Grilled tomato

### Vegetarian

Pan-fried tofu strips

### Hit of the Day

Fried calamari with tartare sauce  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: bread, jus, fried calamari*  
*Milk: fried calamari, yoghurt, vegetable soup*  
*Egg: fried calamari, tartare sauce*  
*Molluscs: fried calamari*  
*Mustard: tartare sauce*  
*Soy: tofu*

## TUESDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Seaweed salad  
Hummus with crudités  
Green bean salad  
Chickpea salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Spanish tortilla  
Carrots in broth  
*or*  
Rustic pepper tart  
*or*  
Grilled breaded goat's cheese on rösti  
*or*  
Pasta with tomato or pesto

Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Ice cream

*Gluten: bread, goat's cheese, tart, pasta*  
*Milk: tart, ice cream, goat's cheese, vegetable soup, pesto*  
*Eggs: tart, pesto*  
*Sesame: seaweed*

## WEDNESDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Tomato and mozzarella salad  
Edamame salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Homemade beef cottage pie

### Vegetarian

Homemade soya cottage pie

Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Strawberry salad

*Gluten: bread*  
*Milk: vegetable soup, mozzarella, cottage pie*  
*Soy: vegetarian cottage pie*

## THURSDAY

### BBQ season

Batavia lettuce salad  
Tabbouleh salad  
Watermelon salad  
Selection of seeds

### Proteins

Lamb cutlet  
Veal sausage  
Pork ribs

### Sauces

Garlic sauce  
Ketchup  
Mayonnaise

### Carbs

Foil-baked potato with séré

### Bread

Wholemeal bread

### Dessert

Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: tabbouleh, garlic sauce, bread*  
*Milk: veal sausage, séré, yoghurt*  
*Egg: mayonnaise*  
*Mustard: mayonnaise*  
*Pork: sausage, ribs*

## FRIDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Radish salad  
Baby tomato salad  
Mini tuna sandwich salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Pork cutlet in mustard sauce  
Wholemeal pasta  
Broccoli florets

### Vegetarian

Grilled wheat cutlet

### Hit of the Day

Prawns in sweet and sour sauce  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: bread, mini sandwich, mustard sauce, pasta, cutlet*  
*Milk: mini sandwich, vegetable soup, yoghurt*  
*Pork: cutlet*  
*Prawns: prawns*  
*Soy: wheat cutlet*

**Meat origins:** Chicken CH, Squid Atlantic SW (FAO 41), Prawn Vietnam, Lamb NZ, Veal CH, Pork CH, Beef CH



haut+lac

école internationale bilingue  
international bilingual school

# MENU DE LA SEMAINE

PRAZ-DAGOUD · Semaine du 08.06.2026

## LUNDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de pousses d'épinards  
Salade de carottes  
Salade de céleri au curry  
Salade de maïs  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Brochette de poulet grillée et son jus  
Pommes de terre sautées  
Tomate grillée

### Le végétarien

Émincé de tofu

### Le hit du jour

Friture de calmars et sa sauce tartare  
Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : pain, jus, friture  
Lait : friture, yaourt, crème de légumes  
Œuf : friture, sauce tartare  
Mollusques : friture  
Moutarde : sauce tartare  
Soja : tofu*

## MARDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade d'algues  
Choix de houmous et ses crudités  
Salade d'haricots verts  
Salade de pois chiches  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Sauté d'agneau aux légumes et cumin  
Taboulé  
Carottes au bouillon

### Le végétarien

Tortilla espagnole

### Le hit du jour

Tarte rustique aux poivrons et lardons  
Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Glace

*Gluten : pain, agneau, taboulé, tarte  
Lait : tarte, glace, crème de légumes  
Œufs : tarte  
Sésames : algues  
Porc : lardons*

## MERCREDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de tomates mozzarella  
Salade d'edamame  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Hachis parmentier de bœuf maison

### Le végétarien

Hachis parmentier de soja maison

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Salade de fraises

*Gluten : pain  
Lait : crème de légumes, mozzarella, hachis  
Soja : hachis végétarien*

## JEUDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de maïs  
Salade de concombre  
Salade de quinoa aux petits légumes  
Salade de pousses d'épinards  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Darne de saumon grillée et sa sauce  
Quartiers de citron  
Riz créole  
Fenouils sautés

### Le végétarien

Pain burger avec escalope de légumes

### Le hit du jour

Cheeseburger de poulet

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : pain  
Lait : sauce du poisson, crème de légumes, yaourt, cheeseburger  
Poisson : saumon  
Soja : escalope de légumes*

## VENDREDI

Crème de légumes maison  
Salade verte  
Salade de radis  
Salade de tomates baby  
Salade de mini-sandwichs au thon  
Salade zéro déchet  
Salade de printemps  
Choix de graines  
Pain complet

### Plat

Escalope de porc à la moutarde  
Pâtes complètes  
Rosettes de brocolis

### Le végétarien

Escalope de blé grillée

### Le hit du jour

Crevettes sauce aigre-douce

Salade de fruits de saison  
Corbeille de fruits de saison  
Yaourt maison aux fruits de saison

*Gluten : pain, mini-sandwichs, sauce moutarde, pâtes, escalope  
Lait : mini-sandwichs, crème de légumes, yaourt  
Porc : escalope  
Crevettes : crevettes  
Soja : escalope de blé*

**Provenances des viandes :** Poulet CH, Calamars Atlantique Sud-Ouest (FAO 41), Crevette Vietnam, Agneau NZ, Porc CH, Bœuf CH, Saumon Norvège



haut+lac

école internationale bilingue  
international bilingual school

# WEEKLY MENU

PRAZ-DAGOUD · Week of 08.06.2026

## MONDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Baby spinach salad  
Carrot salad  
Curried celery salad  
Sweetcorn salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Grilled chicken skewer with jus  
Sautéed potatoes  
Grilled tomato

### Vegetarian

Pan-fried tofu strips

### Hit of the Day

Fried calamari with tartare sauce  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: bread, jus, fried calamari*  
*Milk: fried calamari, yoghurt, vegetable soup*  
*Egg: fried calamari, tartare sauce*  
*Molluscs: fried calamari*  
*Mustard: tartare sauce*  
*Soy: tofu*

## TUESDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Seaweed salad  
Hummus with crudités  
Green bean salad  
Chickpea salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Lamb sauté with vegetables and cumin  
Tabbouleh  
Carrots in broth

### Vegetarian

Spanish tortilla

### Hit of the Day

Rustic pepper and bacon tart  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Ice cream

*Gluten: bread, lamb, tabbouleh, tart*  
*Milk: tart, ice cream, vegetable soup*  
*Eggs: tart*  
*Sesame: seaweed*  
*Pork: bacon*

## WEDNESDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Tomato and mozzarella salad  
Edamame salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Homemade beef cottage pie

### Vegetarian

Homemade soya cottage pie

Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Strawberry salad

*Gluten: bread*  
*Milk: vegetable soup, mozzarella, cottage pie*  
*Soy: vegetarian cottage pie*

## THURSDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Sweetcorn salad  
Cucumber salad  
Quinoa salad with mixed vegetables  
Baby spinach salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Grilled salmon steak with sauce  
Lemon wedges  
White rice  
Sautéed fennel

### Vegetarian

Vegetable patty burger

### Hit of the Day

Chicken cheeseburger  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: bread*  
*Milk: salmon sauce, vegetable soup, yoghurt, cheeseburger*  
*Fish: salmon*  
*Soy: vegetable patty*

## FRIDAY

Homemade vegetable soup  
Green salad  
Radish salad  
Baby tomato salad  
Mini tuna sandwich salad  
Zero-waste salad  
Spring salad  
Selection of seeds  
Wholemeal bread

### Main

Pork cutlet in mustard sauce  
Wholemeal pasta  
Broccoli florets

### Vegetarian

Grilled wheat cutlet

### Hit of the Day

Prawns in sweet and sour sauce  
Seasonal fruit salad  
Seasonal fruit  
Homemade seasonal fruit yoghurt

*Gluten: bread, mini sandwich, mustard sauce, pasta, cutlet*  
*Milk: mini sandwich, vegetable soup, yoghurt*  
*Pork: cutlet*  
*Prawns: prawns*  
*Soy: wheat cutlet*

**Meat origins:** Chicken CH, Squid Atlantic SW (FAO 41), Prawn Vietnam, Lamb NZ, Pork CH, Beef CH, Salmon Norway

# MENU DU SOIR

INTERNAT • Semaine du 08.06.2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Trio de salades fraîches et variées Choix de graines	Trio de salades fraîches et variées Choix de graines	Trio de salades fraîches et variées Choix de graines	Trio de salades fraîches et variées Choix de graines	Trio de salades fraîches et variées Choix de graines
Cuisse de poulet grillée et son jus Orge perlé Rosette de chou-fleur	<b>Grillade sur la terrasse</b> Steak de bœuf Brochette de dinde Chipolata de volaille Frites Sauce tomate	Festival de raviolis Sauce crème Sauce tomate Sauce pesto Gruyère et parmesan	Poulet au curry Riz complet Petits pois	Côte de porc à la moutarde Pommes croquettes Chou rouge
Mille-feuille	Glace en bâton	Éclair au chocolat	Cake	Tarte aux fruits rouges
<i>Gluten : jus, orge, mille-feuille Lait : mille-feuille Œufs : mille-feuille</i>	<i>Pas d'allergène</i>	<i>Gluten : raviolis, éclair Lait : raviolis, sauce crème, pesto, éclair Œuf : raviolis, éclair, pesto Soja : éclair</i>	<i>Gluten : cake Lait : cake Œufs : cake</i>	<i>Gluten : sauce moutarde, croquettes, tarte Lait : croquettes, sauce moutarde, tarte Œufs : croquettes, tarte Porc : côte de porc</i>

**Provenances des viandes :** Poulet CH, Bœuf CH, Chipolata CH, Dinde HG, Porc CH

# MENU DU WEEKEND

INTERNAT · Weekend du 13-14.06.2026

## SAMEDI MIDI

**En sortie**

## SAMEDI SOIR

Trio de salades variées  
Choix de graines

Boulettes de bœuf à la tomate  
Quinoa  
Côte de bette gratinée

Salade de fruits

*Lait : côte de bette*

## DIMANCHE MIDI

**Brunch**

Viande froide  
Pain sandwich  
Mayonnaise, moutarde et  
cornichons

Fruit

*Gluten : pain  
Œuf : mayonnaise, moutarde  
Moutarde : moutarde*

## DIMANCHE SOIR

Trio de salades variées  
Choix de graines

Rôti de dinde au miel  
Pâtes  
Épinards en branche à l'ail

Glace

*Gluten : sauce miel, pâtes  
Lait : glace  
Miel : sauce miel*

# WEEKLY EVENING MENU

BOARDING • Week of 08.06.2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Fresh & varied salad trio Selection of seeds	Fresh & varied salad trio Selection of seeds	Fresh & varied salad trio Selection of seeds	Fresh & varied salad trio Selection of seeds	Fresh & varied salad trio Selection of seeds
Grilled chicken leg with jus Pearl barley Cauliflower florets	<b>BBQ on the terrace</b> Beef steak Turkey skewer Poultry chipolata Chips Tomato sauce	Ravioli feast Cream sauce Tomato sauce Pesto sauce Gruyère and Parmesan	Chicken curry Wholegrain rice Garden peas	Pork chop in mustard sauce Potato croquettes Red cabbage
Mille-feuille	Ice lolly	Chocolate éclair	Loaf cake	Red berry tart
<i>Gluten: jus, barley, mille-feuille Milk: mille-feuille Eggs: mille-feuille</i>	<i>No allergens</i>	<i>Gluten: ravioli, éclair Milk: ravioli, cream sauce, pesto, éclair Egg: ravioli, éclair, pesto Soy: éclair</i>	<i>Gluten: cake Milk: cake Eggs: cake</i>	<i>Gluten: mustard sauce, croquettes, tart Milk: croquettes, mustard sauce, tart Eggs: croquettes, tart Pork: pork chop</i>

**Meat origins:** Chicken CH, Beef CH, Chipolata CH, Turkey HG, Pork CH

# WEEKEND MENU

BOARDING · Weekend of 13-14.06.2026

## SATURDAY LUNCH

**Outing**

## SATURDAY DINNER

Mixed salad trio  
Selection of seeds

Beef meatballs in tomato  
sauce  
Quinoa  
Chard gratin

Fruit salad

*Milk: chard gratin*

## SUNDAY LUNCH

**Brunch**

Cold cuts  
Sandwich bread  
Mayonnaise, mustard and  
gherkins

Fruit

*Gluten: bread  
Egg: mayonnaise, mustard  
Mustard: mustard*

## SUNDAY DINNER

Mixed salad trio  
Selection of seeds

Roast turkey in honey sauce  
Pasta  
Garlic leaf spinach

Ice cream

*Gluten: honey sauce, pasta  
Milk: ice cream  
Honey: honey sauce*