



## Régimes du 15 au 21 Septembre 2025

Nom : .....

Toute commande ou annulation sera validée si vous prévenez 48 heures à l'avance pendant les jours ouvrables du lundi au vendredi au 04 68 66 63 41. Ces menus sont établis en fonction de nos fournisseurs, ils peuvent être modifiés suivant les arrivages du jour

	LUNDI 15	MARDI 16	MERCREDI 17	JEUDI 18	VENDREDI 19	SAMEDI 20	DIMANCHE 21
<b>VÉGÉTARIEN</b>	Salade de brocolis, ail et échalote  Carottes et pomme de terre  Fromage Gateau de semoule	Carottes râpées  Crousti'fromage, salsifis  Yaourt nature Liégeois à la vanille	Salade de tomate et maïs  Pennes au bleu et champignons  Fromage Compote	Salade de petits pois, pois chiches et fèves  Haricot vert et purée de pdt  Yaourt nature Riz au lait	Salade égyptienne  Coquillettes et purée de brocolis  Fromage Mousse au café	Croissillon aux champignons  Steak végétarien, petits pois carottes  Fromage Faisselle	Salade de betterave mimosa  Pomme de terre sautée et haricots plats  Yaourt nature Pâtisserie du jour
<b>PAUVRE EN VITAMINE K ET SANS SEL</b>	velouté pomme de terre-poireaux 7, 9  Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate  Yaourt nature compote	Soupe de poisson  Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre  Yaourt nature compote	Velouté d'asperges  Pané de poisson, pâtes  yaourt nature Compote	Soupe de pois cassés  Cuisse de poulet, pomme de terre  Yaourt nature compote	Velouté de légumes  Filet de maquereau à l'aneth, coquillettes  Yaourt nature compote	Velouté de potiron et épinards  Filet de merlu sans sauce, semoule  Yaourt nature Compote	Velouté de bolet  Paupiette de sumon sans sauce sans sauce, pomme de terre sautée  Yaourt nature compote
<b>HYPOCALORIQUE</b>	Salade de brocolis, ail et échalote  Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate  Yaourt nature Pomme	Carottes râpées  Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre  Yaourt nature Fromage blanc	Salade de tomate et maïs  Pané de poisson, pâtes  Fromage Fruit du jour	Salade de petits pois, pois chiches et fèves  Cuisse de poulet, haricot vert  Yaourt nature Poire	Salade égyptienne  Filet de maquereau à l'aneth, purée de brocolis Fromage Orange	Velouté aux potirons et épinards  Rôti de dinde, petits pois carottes  Yaourt nature Kiwi	Salade de betterave mimosa  Rôti de bœuf sans sauce, pomme de terre sautée  Yaourt nature Pâtisserie du jour
<b>MIXÉ</b>	velouté pomme de terre-poireaux 7, 9  Sauté de poulet à l'aigre douce, carottes  Yaourt nature Mousse au citron	Soupe de poisson  Tajine de bœuf aux aubergines, pomme de terre Fromage frais Fromage blanc	Velouté d'asperges  Pané de poisson, pâtes  yaourt nature Compote	Soupe de pois cassés  Cuisse de poulet, haricot vert  Yaourt nature compote	Velouté de légumes  Filet de maquereau à l'aneth, purée de brocolis Yaourt nature Petits suisse nature	Velouté de potiron et épinards  Rôti de dinde, petits pois carottes  Fromage frais Flan au chocolat	Velouté de bolet  Rôti de bœuf sauce aux poivres, pomme de terre sautée Yaourt nature yaourt aromatisé
<b>SANS GLUTEN</b>	Salade de brocolis, ail et échalote  Sauté de poulet sans sauce, pdt  Fromage Pomme	Carottes râpées  Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre  Yaourt nature Fromage blanc	Salade de tomate et maïs  Pané de poisson, pâtes  Fromage Compote	Salade de petits pois, pois chiches et fèves  Cuisse de poulet, haricot vert  Yaourt nature Poire	Velouté de légumes  Filet de maquereau à l'aneth, purée de brocolis  Fromage Orange	Salade de concombre Océane  Rôti de dinde, petits pois carottes  Fromage Kiwi	Salade de betterave mimosa  Rôti de bœuf sans sauce, pomme de terre sautée  Yaourt nature Salade de fruits