



Régimes du 08 au 14 Décembre 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 08	MARDI 09	MERCREDI 10	JEUDI 11	VENDREDI 12	SAMEDI 13	DIMANCHE 14
VÉGÉTARIEN	Salade de brocolis, ail et échalote Lentilles et carottes Fromage Gateau de semoule	Carottes râpées Crousti'fromage, salsifis Yaourt nature Liégeois à la vanille	Céleri rémoulade Coquillettes et poêlée de légumes du soleil Fromage Compote	Salade de petits pois, pois chiches et fèves Haricot vert et purée de pdt Yaourt nature Riz au lait	Salade égyptienne Ratatouille et pomme de terre Fromage Mousse au café	Velouté aux potirons et épinards Semoulet et épinards Fromage Faisselle	Salade de betterave mimosa Pomme de terre et haricots plats Yaourt nature Pâtisserie du jour
PAUVRE EN VITAMINE K ET SANS SEL	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 Steak haché de bœuf, coquillettes yaourt nature Compote	Soupe de pois cassés Cuisse de poulet, purée de pomme de terre Yaourt nature compote	Velouté de légumes Filet de maquereau sans sauce, pomme de terre Yaourt nature compote	Velouté de potiron et épinards Rôti de dinde, semoule Yaourt nature Compote	Velouté de bolet Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre Yaourt nature compote
HYPOCALORIQUE	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	Céleri rémoulade Steak haché de bœuf, coquillettes Fromage Fruit du jour	Salade de petits pois, pois chiches et fèves Cuisse de poulet, haricot vert Yaourt nature Poire	Salade égyptienne Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille Fromage Orange	Velouté aux potirons et épinards Boulettes d'agneau sans sauce, semoule Yaourt nature Kiwi	Salade de betterave mimosa Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre Yaourt nature Pâtisserie du jour
MIXÉ	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 Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille Yaourt nature Petits suisse nature	Velouté de potiron et épinards Boulettes d'agneau à l'indienne, semoule Fromage frais Flan au chocolat	Velouté de bolet Blanquette de dinde aux marrons et potiron, pomme de terre Yaourt nature yaourt aromatisé
SANS GLUTEN	Salade de brocolis, ail et échalote Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate Fromage Pomme	Carottes râpées Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre Yaourt nature Fromage blanc	Céleri rémoulade Paupiette de dinde sans sauce, choux fleurs Fromage Compote	Salade de petits pois, pois chiches et fèves Cuisse de poulet, haricot vert Yaourt nature Poire	Velouté de légumes Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille Fromage Orange	Salade de concombre Océane Rôti de dinde, petits pois carottes Fromage Kiwi	Salade de betterave mimosa Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre Yaourt nature Salade de fruits