

# 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
<b>VÉGÉTARIEN</b>	Salade de brocolis, ail et échalote	Carottes râpées	Céleri rémoulade	Salade de petits pois, pois chiches et fèves	Salade égyptienne	Velouté aux potirons et épinards	Salade de betterave mimosa
	Lentilles et carottes	Crousti'fromage, salsifis	Coquillettes et poêlée de légumes du soleil	Haricot vert et purée de pdt	Ratatouille et pomme de terre	Semoulet et épinards	Pomme de terre et haricots plats
	Fromage	Yaourt nature	Fromage	Yaourt nature	Fromage	Fromage	Yaourt nature
	Gateau de semoule	Liégeois à la vanille	Compote	Riz au lait	Mousse au café	Faisselle	Patisserie du jour
<b>PAUVRE EN VITAMINE K ET SANS SEL</b>	velouté pomme de terre-poireaux 7, 9	Soupe de poisson	Velouté d'asperges	Soupe de pois cassés	Velouté de légumes	Velouté de potiron et épinards	Velouté de bolet
	Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate	Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre	Steak haché de bœuf, coquillettes	Cuisse de poulet, purée de pomme de terre	Filet de maquereau sans sauce, pomme de terre	Rôti de dinde, semoule	Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre
	Yaourt nature compote	Yaourt nature compote	yaourt nature Compote	Yaourt nature compote	Yaourt nature compote	Yaourt nature Compote	Yaourt nature compote
<b>HYPOCALORIQUE</b>	Salade de brocolis, ail et échalote	Carottes râpées	Céleri rémoulade	Salade de petits pois, pois chiches et fèves	Salade égyptienne	Velouté aux potirons et épinards	Salade de betterave mimosa
	Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate	Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre	Steak haché de bœuf, coquillettes	Cuisse de poulet, haricot vert	Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille	Boulettes d'agneau sans sauce, semoule	Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre
	Yaourt nature Pomme	Yaourt nature Fromage blanc	Fromage Fruit du jour	Yaourt nature Poire	Fromage Orange	Yaourt nature Kiwi	Yaourt nature Patisserie du jour
	velouté pomme de terre-poireaux 7, 9	Soupe de poisson	Velouté d'asperges	Soupe de pois cassés	Velouté de légumes	Velouté de potiron et épinards	Velouté de bolet
<b>MIXÉ</b>	Sauté de poulet à l'aigre douce, carottes	Tajine de bœuf aux aubergines, pomme de terre	Pané de poisson, pâtes	Cuisse de poulet, haricot vert	Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille	Boulettes d'agneau à l'indienne, semoule	Blanquette de dinde aux marrons et potiron, pomme de terre
	Yaourt nature	Fromage frais	yaourt nature	Yaourt nature compote	Yaourt nature	Fromage frais	Yaourt nature yaourt aromatisé
	Mousse au citron	Fromage blanc	Compote	Petits suisse nature	Flan au chocolat		
	Salade de brocolis, ail et échalote	Carottes râpées	Céleri rémoulade	Salade de petits pois, pois chiches et fèves	Velouté de légumes	Salade de concombre Océane	Salade de betterave mimosa
<b>SANS GLUTEN</b>	Sauté de poulet sans sauce, riz à la tomate	Sauté de bœuf sans sauce, pomme de terre	Paupiette de dinde sans sauce, choux fleurs	Cuisse de poulet, haricot vert	Côte de porc aux herbes de Provence, ratatouille	Rôti de dinde, petits pois carottes	Sauté de dinde sans sauce, pomme de terre
	Fromage	Yaourt nature	Fromage	Yaourt nature	Fromage	Fromage	Yaourt nature
	Pomme	Fromage blanc	Compote	Poire	Orange	Kiwi	Salade de fruits