

Lundi 5 Avril	Mardi 6 Avril	Mercredi 7 Avril	Jeudi 8 Avril	Vendredi 9 Avril	Samedi 10 Avril	Dimanche 11 Avril
Asperges vinaigrette	Coleslaw	Betteraves vinaigrette	Radis croq sel	Fonds d'artichauts	Pamplemousse	Duo de chou
Parmentier de canard	Lasagnes à la bolognaise	Blanquette de colin	Aoxa de bœuf et agneau	Merlu sauce colombo	Poulet basquaise	Echine de porc à la moutarde
Champignons à la crème	Haricots verts	Carottes à l'huile d'olive	Polenta	Purée de céleris	Riz	Fenouil en gratin
Cantal	Cotentin	Riz	Brocolis à la crème	Boulgour	Blettes persillées	Gnocchis
Purée de fruits	Yaourt nature	Emmental	Cantadou	Camembert	Edam	Tomme blanche
Velouté d'épinards	Potage de poireaux et pommes de terre	Fruit de saison	Petits suisses natures	Fruit de saison	Purée de fruits	Purée de fruits
Faisselle	Fromage blanc nature	Soupe au chou	Potage de julienne de légumes	Velouté de panais	Potage de légumes	Potage de légumes
		Petits suisses nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Petits suisses natures
Lundi 12 Avril	Mardi 13 Avril	Mercredi 14 Avril	Jeudi 15 Avril	Vendredi 16 Avril	Samedi 17 Avril	Dimanche 18 Avril
Carottes râpées	Feuilles d'épinards en salade	Salade verte	Betteraves vinaigrette	Mélange de crudités (scarole, chou rouge, maïs)	Radis croq sel	Cœur de palmier
Hoki sauce tomate	Rôti de dinde	Emincé de bœuf à l'indienne	Omelette	Filet de merlu sauce crème	Côte porc au jus	Bœuf braisé au jus
Pâtes	Brocolis à la crème	Polenta	Mouliné d'épinards	Riz	Fondue de poireaux	Ecrasé de pommes de terre
Petits pois	Pommes de terre à l'anglaise	Topinambours mornay	Blé	Poêlée de légumes	Gnocchis	Céleris braisés
Chantailou	Saint Paulin	Fripons	Croix de Malte	Gouda	Tartare	Saint Nectaire
Yaourt nature	Fruit de saison	Fromage blanc nature	Fruit de saison	Purée de fruits	Fruit de saison	Petits suisses natures
Soupe de poisson	Potage de légumes	Potage de céleris	Velouté Dubarry	Soupe à l'oignon	Potage de légumes	Soupe de navets
Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Faisselle	Yaourt nature




MON MENU

www.terresdecuisine.fr

Régime
diabétique

Lundi 19 Avril	Mardi 20 Avril	Mercredi 21 Avril	Jeudi 22 Avril	Vendredi 23 Avril	Samedi 24 Avril	Dimanche 25 Avril
Œuf dur	Salade verte	Betteraves vinaigrette	Artichautade sur toast	Kouki	Céleri vinaigrette	Carottes râpées
Terrine de colin	Jambon blanc	Sauté de dinde à l'échalote	Gardianne de taureau	Merlu sauce citron	Rôti de bœuf	Blanquette au saumon
Haricots verts	Coquillettes	Choux fleurs mornay	Gratin dauphinois	Purée de carottes	Gnocchis au pesto	Flan d'épinards
Patates douces	Epinards mornay	Riz	Panais à la crème		Fenouils à la tomate	Tortis
Pavé demi sel	Philadelphia	Chanteneige	Camembert	Bleu	Carré frais	Mimolette
Fruit de saison	Fromage blanc nature	Purée de fruits	Fromage blanc nature	Purée de fruits	Fruit de saison	Faisselle
Potage de légumes	Potage de julienne de légumes	Soupe de poisson	Velouté de laitue	Potage de légumes	Velouté de brocolis	Potage de poireaux et pommes de terre
Yaourt nature	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Petits suisses natures	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Petits suisses natures
Lundi 26 Avril	Mardi 27 Avril	Mercredi 28 Avril	Jeudi 29 Avril	Vendredi 30 Avril	Samedi 1er Mai	Dimanche 2 Mai
Mélange de crudités (salade verte, chou blanc, radis)	Feuilles d'épinards en salade	Pamplemousse	Betteraves vinaigrette	Salade verte	Tomates vinaigrette	Concombres
Paëlla	Emincé de bœuf à la parisienne	Spaghettis à la bolognaise de bœuf	Omelette	Merlu sauce orientale	Poulet rôti	Sauté de porc au jus
de poulet	Carottes persillées	Brocolis persillés	Petits pois	Poêlée de légumes "aioli" (carottes, chou fleur, haricots verts, pommes de terre)	Courgettes sautées	Pommes vapeur
Poêlée de légumes	Pommes de terre boulangère	Edam	Blé	Petit moulé nature	Pâtes	Haricots romano
Rondelé	Tomme blanche	Purée de fruits	Brie	Fromage blanc nature	Saint Paulin	Croix de Malte
Purée de fruits	Fruit de saison		Fruit de saison		Fraises	Yaourt nature
Velouté de panais	Potage de légumes	Potage de julienne de légumes	Potage de poireaux et pommes de terre	Potage de céleris	Velouté Dubarry	Potage de légumes
Fromage blanc nature	Yaourt nature	Petits suisses natures	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Petits suisses natures	Faisselle

 Bio : Produit issu de l'agriculture biologique

 IGP : Indication Géographique Protégée

 AOP : Appellation d'Origine Protégée

 Label Rouge

L'ensemble de nos plats sont cuisinés maison (hors produits panés et certaines pâtisseries à base de pâte feuilletée et pâte à chou).

● Présence possible de l'ensemble des allergènes dans nos plats ● Des aléas d'approvisionnement peuvent exceptionnellement occasionner des changements sur les produits sélectionnés.