

CCAS ST MAXIMIN

RÉGIME SANS SEL – SANS SUCRE — Faites vos choix pour AVRIL 2026

Nom : _____

Semaine du 30 mars au 05 avril 2026

Jour	Date	Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	30/03	Salade thaï	Escalope de dinde sauce citron & basilic & penne	Saint Môret	Yaourt Nature		Salade thaï	Dos de colin sauce estragon & Poêlée du marché	Saint Môret	Yaourt Nature		Potage aux 3 légumes
Mardi	31/03	Radis beurre	Omelette sauce tomate & Poêlée de petits pois et carottes au thym	Madame Loïk	Yaourt nature		Radis beurre	Colombo de poisson & Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive	Madame Loïk	Yaourt nature		Potage de brocolis
Mercredi	01/04	Salade croquante et mélange Kasha	Rougail saucisse riz-lentilles	Carré Frais	Fruit frais		Salade croquante et mélange Kasha	Cocktail de fruits de mer sauce échalotes & Haricots verts et semoule	Carré Frais	Fruit frais		Potage de carottes
Jeudi	02/04	Coleslaw	Jambon fumé sauce barbecue & Flageolets à la crème d'ail	Cantadou	Fromage blanc nature		Coleslaw	Poisson pané et citron & Jardinière de légumes	Cantadou	Fromage blanc nature		Potage de céleri
Vendredi	03/04	Carottes râpées et raisins secs	Dos de lieu sauce aux herbes & pommes rissolées	Vache qui rit	Fruit		Carottes râpées et raisins secs	Lasagnes de bœuf	Vache qui rit	Fruit		Potage de champignons
Samedi	04/04	Salade minestrone	Chippolatas & Farfalles aux trois fromages	Saint Môret	Petits suisses		Salade minestrone	Filet de limande à la bordelaise, navets glacés et riz	Saint Môret	Petits suisses		Potage dubarry
Dimanche	05/04	Salade de betterave au persil	Aïoli marseillais	Madame Loïk	Yaourt Nature		Salade de betterave au persil	Haché de veau sauce suprême & gnocchis	Madame Loïk	Yaourt Nature		Potage d'haricots verts



Semaine du 06 au 12 avril 2026

Jour	Date	Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	06/04	Salade de chou-fleur vinaigrette	Mijoté d'agneau, pommes de terre, carottes & fageolets	Carré Frais	Yaourt nature		Salade de chou-fleur vinaigrette	Lieu sauce bretonne, rôtis & carottes persillées	Carré Frais	Yaourt nature		Potage de légumes
Mardi	07/04	Macédoine mayonnaise	Mijoté de dinde sauce curry & Linguine	Cantadou	Yaourt nature		Macédoine mayonnaise	Papquette de la mer sauce curcuma & ratatouille	Cantadou	Yaourt nature		Soupe de poisson
Mercredi	08/04	Salade mexicaine	Blanquette de colin, brunoise de légumes & riz	Vache qui rit	Fruit frais		Salade mexicaine	Poulet cajun & pommes noisettes	Vache qui rit	Fruit frais		Potage de chou-fleur
Jeudi	09/04	Salade de brocolis vinaigrette	Tartiflette	Saint Môret	Yaourt nature		Salade de brocolis vinaigrette	Filet de merlu du Pacifique sauce citron & penne	Saint Môret	Yaourt nature		Potage de légumes du soleil
Vendredi	10/04	Salade de maïs mayonnaise au paprika	Penne carbonara	Madame Loik	Compote		Salade de maïs mayonnaise au paprika	Nuggets de poisson & Poêlée de légumes & champêtre	Madame Loik	Compote		Soupe de cresson
Samedi	11/04	Carottes rôties au sésame	Dos de colin sauce grenobloise & coquillettes	Carré Frais	Fruit		Carottes rôties au sésame	Ceufs durs et épinards façon florentine	Carré Frais	Fruit		Potage de légumes variés
Dimanche	12/04	Demi croque monsieur	Papquette de bœuf sauce marenngo & Purée de carottes	Cantadou	Fruit frais		Demi croque monsieur	Parmentier de poisson	Cantadou	Fruit frais		Potage de lentilles corail

Semaine du 13 au 19 avril 2026

Jour	Date	Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	13/04	Salade de haricots beurre aux échalotes	Sauté de porc à la moutarde et au miel & purée	Vache qui rit	Yaourt nature		Salade de haricots beurre aux échalotes	Dos de lieu sauce curry doux & purée de céleri	Vache qui rit	Yaourt nature		Potage de brocolis
Mardi	14/04	Champignons à la grecque	Poulet asiatique (citronnelle gingembre) et riz basmati	Saint Môret	Yaourt nature		Champignons à la grecque	Dos de colin sauce chien, navets fondants au miel et thym & semoule	Saint Môret	Yaourt nature		Potage de carottes
Mercredi	15/04	Salade d'endives aux noix	Mijoté de poulet aux petits légumes & macaronis	Madame Loïk	Yaourt Nature		Salade d'endives aux noix	Dos de lieu d'Alaska sauce ciboulette, carottes rôties & boulgour	Madame Loïk	Yaourt Nature		Potage de céleri
Jeudi	16/04	Salade de betteraves et noisette	Bourride de merlu & pommes vapeur	Carré Frais	Fruit frais		Salade de betteraves et noisette	Coquillettes jambon champignons et fromage	Carré Frais	Fruit frais		Potage de champignons
Vendredi	17/04	Salade de chou blanc au sésame	Poulet basquaise et riz	Cantadou	Compote		Salade de chou blanc au sésame	Quenelles de brochet sauce aurore, brocolis rôtis au citron & semoule	Cantadou	Compote		Potage de poireaux et pomme de terre
Samedi	18/04	Céleri rémoulade	Choucroute	Vache qui rit	Yaourt nature		Céleri rémoulade	Émiette de thon en sauce aneth, haricots verts & riz	Vache qui rit	Yaourt nature		Potage de petits pois
Dimanche	19/04	Salade de lentilles corail et fenouil au citron	Filet de hoki sauce agrumes & Purée de brocolis	Saint Môret	Yaourt nature		Salade de lentilles corail et fenouil au citron	Boudin noir aux pommes & Pommes rissolées	Saint Môret	Yaourt nature		Potage dubarry

Jour	Date	Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	20/04	Salade de concombre à la crème – Tzatziki	Poulet à la portugaise & Pommes de terre sautées	Madame Loik	Fruit		Salade de concombre à la crème – Tzatziki	Faupiette du pêcheur sauce citronnée & Brocolis fleurite à l'huile	Madame Loik	Fruit		Potage de pois cassés
Mardi	21/04	Fondue de poireaux vinaigrette	Chili con carne	Carre Frais	Yaourt Nature		Fondue de poireaux vinaigrette	Matelote de poisson & Purée de petits pois menthe	Carre Frais	Yaourt Nature		Potage de légumes à l'anclenne
Mercredi	22/04	Salade asiatique	Sauté de dinde à la normande & Perles de blé à l'huile de tournesol	Cantadou	Fruit		Salade asiatique	Dos de colin sauce échalotes & Gratin d'épinards	Cantadou	Fruit		Potage aux 3 légumes
Judi	23/04	Salade courgette, feta & menthe	Omelette sauce aux champignons et semoule	Vache qui rit	Yaourt Nature		Salade courgette, feta & menthe	Dos de lieu sauce aux poivrons doux & riz	Vache qui rit	Yaourt Nature		Potage Crécy
Vendredi	24/04	Crudités vinaigrette	Choux de Bruxelles aux lardons et pommes de terre	Saint Moret	Fruit frais		Crudités vinaigrette	Filet de hoki sauce vierge & penne	Saint Moret	Fruit frais		Potage d'épinards
Samedi	25/04	Salade de petits pois et maïs	Boulettes d'agneau en sauce tomate & Pommes noisettes au four	Madame Loik	Compote		Salade de petits pois et maïs	Dos de merlu sauce beurre blanc & Carottes vichy	Madame Loik	Compote		Potage de courgette à la crème
Dimanche	26/04	Salade de chou-fleur sauce cocktail	Filet de poulet sauce aux oignons & Purée de carottes	Carre Frais	Compote		Salade de chou-fleur sauce cocktail	Farfais, sauce tomate, haricots verts et boulgour	Carre Frais	Compote		Potage de brocolis