

CCAS ST MAXIMIN

## RÉGIME SANS VIANDE — 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	Dos de colin sauce estragon & Poêlée du marché	Cantal jeune	Yaourt Nature		Salade thaï	Dos de colin sauce estragon & Poêlée du marché	Cantal jeune	Yaourt Nature		Potage aux 3 légumes
Mardi	31/03	Radis beurre	Omelette sauce tomate & Poêlée de petits pois et carottes au thym	Bleu	Cookie aux pépites		Radis beurre	Colombo de poisson & Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive	Bleu	Cookie aux pépites		Potage de brocolis
Mercredi	01/04	Salade croquante et mélange Kasha	Cocktail de fruits de mer sauce échalotes & Haricots verts et semoule	Edam	Fruit frais		Salade croquante et mélange Kasha	Cocktail de fruits de mer sauce échalotes & Haricots verts et semoule	Edam	Fruit frais		Potage de carottes
Jeudi	02/04	Coleslaw	Poisson pané et citron & Jardinière de légumes	Brie	Fromage blanc nature		Coleslaw	Poisson pané et citron & Jardinière de légumes	Brie	Fromage blanc nature		Potage de céleri
Vendredi	03/04	Carottes râpées et raisins secs	Dos de lieu sauce aux herbes & pommes rissolées	Emmental	Fruit		Carottes râpées et raisins secs	Dos de lieu sauce aux herbes & pommes rissolées	Emmental	Fruit		Potage de champignons
Samedi	04/04	Salade minestrone	Filet de limande à la bordelaise, navets glacés et riz	Gouda	Petits suisses		Salade minestrone	Filet de limande à la bordelaise, navets glacés et riz	Gouda	Petits suisses		Potage dubarry
Dimanche	05/04	Salade de betterave au persil	Aïoli marseillais	Saint Nectaire AOP	Yaourt Nature		Salade de betterave au persil	Aïoli marseillais	Saint Nectaire AOP	Yaourt Nature		Potage d'haricots verts

Jour	Date	Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	06/04	Salade de chou-fleur vinaigrette	Lieu sauce bretonne, rôtis & carottes persillées	Camembert	Yaourt aux fruits mixés		Salade de chou-fleur vinaigrette	Lieu sauce bretonne, rôtis & carottes persillées	Camembert	Yaourt aux fruits mixés		Potage de légumes
Mardi	07/04	Macédoine mayonnaise	Papilote de la mer sauce curcuma & ratatouille	Milanette	Donuts sucrés		Macédoine mayonnaise	Papilote de la mer sauce curcuma & ratatouille	Milanette	Donuts sucrés		Soupe de poisson
Mercredi	08/04	Salade mexicaine	Blanquette de collin, brunoise de légumes & riz	Tomme noire	Fruit frais		Salade mexicaine	Blanquette de collin, brunoise de légumes & riz	Tomme noire	Fruit frais		Potage de chou-fleur
Jeudi	09/04	Salade de brocolis vinaigrette	Filet de merlu du Pacifique sauce citron & penne	Coulommiers	Yaourt vanille		Salade de brocolis vinaigrette	Filet de merlu du Pacifique sauce citron & penne	Coulommiers	Yaourt vanille		Potage de légumes du soleil
Vendredi	10/04	Salade de maïs mayonnaise au paprika	Nuggets de poisson & Poêlée de légumes champêtre	Mimollette	Compote		Salade de maïs mayonnaise au paprika	Nuggets de poisson & Poêlée de légumes champêtre	Mimollette	Compote		Soupe de cresson
Samedi	11/04	Carottes rôties au sésame	Dos de collin sauce grenobloise & coquillettes	Saint Paulin	Fruit		Carottes rôties au sésame	Ceufs durs et épinards façon florentine	Saint Paulin	Fruit		Potage de légumes variés
Dimanche	12/04	Oeuf dur mimosa	Parmentier de poisson	Tomme blanche	Muffin pépites de chocolat		Oeuf dur mimosa	Parmentier de poisson	Tomme blanche	Muffin pépites de chocolat		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	Dos de lieu sauce curry doux & purée de céleri	Bleu	Yaourt aux fruits mixés		Salade de haricots beurre aux échalotes	Dos de lieu sauce curry doux & purée de céleri	Bleu	Yaourt aux fruits mixés		Potage de brocolis
Mardi	14/04	Champignons à la grecque	Dos de colin sauce chien, navets fondants au miel et thym & semoule	Emmental	Beignet pomme		Champignons à la grecque	Dos de colin sauce chien, navets fondants au miel et thym & semoule	Emmental	Beignet pomme		Potage de carottes
Mercredi	15/04	Salade d'endives aux noix	Dos de lieu d'Alaska sauce ciboulette, carottes rôties & boulgour	Brie	Yaourt Nature		Salade d'endives aux noix	Dos de lieu d'Alaska sauce ciboulette, carottes rôties & boulgour	Brie	Yaourt Nature		Potage de céleri
Jeudi	16/04	Salade de betteraves et noisette	Bourride de merlu & pommes vapeur	Cantal jeune	Fruit frais		Salade de betteraves et noisette	Bourride de merlu & pommes vapeur	Cantal jeune	Fruit frais		Potage de champignons
Vendredi	17/04	Salade de chou blanc au sésame	Quenelles de brochet sauce aurore, brocolis rôtis au citron & semoule	Edam	Compote		Salade de chou blanc au sésame	Quenelles de brochet sauce aurore, brocolis rôtis au citron & semoule	Edam	Compote		Potage de poireaux et pomme de terre
Samedi	18/04	Céleri rémoulade	Émietté de thon en sauce aneth, haricots verts & riz	Saint Nectaire AOP	Yaourt aux fruits mixés		Céleri rémoulade	Émietté de thon en sauce aneth, haricots verts & riz	Saint Nectaire AOP	Yaourt aux fruits mixés		Potage de petits pois
Dimanche	19/04	Salade de lentilles corail et fenouil au citron	Filet de hoki sauce agrumes & Purée de brocolis	Gouda	Cannelé		Salade de lentilles corail et fenouil au citron	Filet de hoki sauce agrumes & Purée de brocolis	Gouda	Cannelé		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	Paupiette du pêcheur sauce citronnée & Brocolis fleurite à l'huile	Tomme noire	Fruit		Salade de concombre à la crème – Tzatziki	Paupiette du pêcheur sauce citronnée & Brocolis fleurite à l'huile	Tomme noire	Fruit		Potage de pois cassés
Mardi	21/04	Fondue de poireaux vinaigrette	Matelote de poissons & Purée de petits pois menthe	Milanette	Yaourt Nature		Fondue de poireaux vinaigrette	Matelote de poissons & Purée de petits pois menthe	Milanette	Yaourt Nature		Potage de légumes à l'ancienne
Mercredi	22/04	Salade asiatique	Dos de colin sauce échalotes & Gratin d'épinards	Camembert	Fruit		Salade asiatique	Dos de colin sauce échalotes & Gratin d'épinards	Camembert	Fruit		Potage aux 3 légumes
Judi	23/04	Salade courgette, feta & menthe	Omelette sauce aux champignons et semoule	Milmolette	Yaourt Nature		Salade courgette, feta & menthe	Dos de lieu sauce aux polivrons doux & riz	Milmolette	Yaourt Nature		Potage Crécy
Vendredi	24/04	Crudités vinaigrette	Filet de hoki sauce vierge & penne	Tomme blanche	Fruit frais		Crudités vinaigrette	Filet de hoki sauce vierge & penne	Tomme blanche	Fruit frais		Potage d'épinards
Samedi	25/04	Salade de petits pois et maïs	Dos de merlu sauce beurre blanc & Carottes vichy	Tomme noire	Compote		Salade de petits pois et maïs	Dos de merlu sauce beurre blanc & Carottes vichy	Tomme noire	Compote		Potage de courgette à la crème
Dimanche	26/04	Salade de chou-fleur sauce cocktail	Falafels, sauce tomate, haricots verts et boulgour	Saint Paulin	Tarte aux pommes		Salade de chou-fleur sauce cocktail	Falafels, sauce tomate, haricots verts et boulgour	Saint Paulin	Tarte aux pommes		Potage de brocolis