

REGIME ss sel ss sucre Faites vos choix pour DECEMBRE 2025

Nom :

		Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	01/12	Salade de chou blanc au sésame	Dos de lieu sauce aneth & Riz basmati	Saint Môret	Fruit frais	☐	Oeuf dur béarnaise	Dos de lieu sauce aneth & Riz basmati	Saint Môret	Fromage blanc nature	☐	Potage dubarry
Mardi	02/12	Salade croquante et mélange Kasha	Émincé de poulet au paprika doux et menthe & Gratin dauphinois	Madame Loik	Yaourt nature	☐	Carottes rapées vinaigrette	Feuilleté de poisson blanc et sauce beurre blanc & Purée d'épinards à la crème	Madame Loik	Crème dessert vanille	☐	Potage de légumes à l'ancienne
Mercredi	03/12	Salade de champignons à la crème	Cuisse de poulet sauce chasseur & Pomme de terre rissolées	Carré frais	Petits suisses	☐	Taboulé de quinoa à l'orange	Bourride de lieu & Haricots beurres persillés	Carré frais	Yaourt nature	☐	Potage de pois cassés
Jeudi	04/12	Salade de navets rôtis au sésame	Couscous (merguez, boulettes, légumes)	Le petit moulé nature	Yaourt nature	☐	Salade iceberg vinaigrette	Nuggets de poisson et sauce au yaourt & semoule	Le petit moulé nature	Compote pomme cassis	☐	Potage aux 3 légumes
Vendredi	05/12	Salade de chou-fleur vinaigrette	Dos de colin crème au curcuma & Perles de blé à l'huile de tournesol	Madame Loïk	Fruit frais	☐	Oeuf dur mayonnaise	Cannelloni bolognaise pur bœuf	Madame Loïk	Yaourt nature	☐	Potage Crecy
Samedi	06/12	Coleslaw	Poulet aux olives & Linguine del pastore	Vache qui rit	Fromage blanc nature	☐	Salade d'endives vinaigrette	Saumonette sauce au miel & Poêlée de légumes	Vache qui rit	Compote pomme banane	☐	Potage d'épinards
Dimanche	07/12	Fondue de poireaux vinaigrette	Sauté de porc aux pruneaux & Riz jaune	Cantadou	Yaourt nature	☐	Brouillade d'oeuf ciboulette	Dos de colin sauce grenobloise & Pommes rissolées	Cantadou	Fromage blanc nature	☐	Potage de courgettes à la crème

		Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	08/12	Céleri rémoulade	Effiloché de poulet sauce barbecue & Gnocchis de blé	Mini cabrette	Fruit frais	☐	Taboulé méditerranée n	Paupiette du pêcheur sauce citronnée & Haricots beurre à l'ail	Mini cabrette	Fromage blanc nature	☐	Potage de brocolis
Mardi	09/12	Duo de haricots	Boeuf mode & Poêlée sarladaise	Petit croc lait	Petits suisses	☐	Oeuf dur béarnaise	Matelote de poisson & Purée de chou- fleur	Cantafras	Yaourt nature	☐	Potage de carottes
Mercredi	10/12	Salade de navets & carottes au sésame	Émincé de dinde sauce curry & Purée de pomme de terre au beurre	Le petit moulé nature	Petits suisses	☐	Taboulé aux olives	Queue de lotte aux échalotes et au vin blanc & Petits pois à la française	Le petit moulé nature	Compote pomme abricot	☐	Potage de céleri
Jeudi	11/12	Salade de betterave et des d'emmental	Palette de porc à la diable & Blé dur à l'huile	Saint Môret	Compote pomme poire	☐	Mini tarte aux poireaux	Dos de lieu sauce aux poivrons doux & Carottes vichy	Saint Môret	Yaourt nature	☐	Potage de champignons
Vendredi	12/12	Salade de brocolis vinaigrette	Omelette crème de ciboulette & Rösti de pommes de terre	Cantadou	Fruit frais	☐	Salade jaune (pâtes, œufs, maïs, mayo)	Coquille de poisson blanc et sauce tomate & Jardinière de légumes	Cantadou	Petits suisses	☐	Potage de courgette, épinards et pomme de terre
Samedi	13/12	Carottes râpées citronnées	Aiguillettes de poulet persillées & Pâtes macaroni à l'huile d'olive	Le petit moulé nature	Fromage blanc nature	☐	Oeuf dur béarnaise	Dos de merlu sauce beurre blanc & Haricots blancs à la tomate	Le petit moulé nature	Petits suisses	☐	Potage d'haricots verts
Dimanche	14/12	Salade pomme de terre & haricots verts	Andouillette à la moutarde & Purée de brocolis à la crème	Mini cabrette	Yaourt nature	☐	Salade de pois chiche à l'échalote	Gratin aux deux choux et poisson	Mini cabrette	Compote pomme pêche	☐	Potage de légumes

Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
--------	--------	---------	---------	---	--------	--------	---------	---------	---	-------------

Lundi	15/12	Salade mexicaine	Risotto au chorizo et grana padano	Petit croc lait	Fruit frais	☐	Salade de pâtes, thon, maïs et mayo	Filet de hoki à la ciboulette & Flageolets à la crème d'ail	Cantafras	Fromage blanc nature	☐	Soupe de poisson
Mardi	16/12	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Aïoli marseillais	Chanteneige	Petits suisses	☐	Samoussas aux légumes	Boulettes d'agneau sauce tomate & Tagliatelles à l'huile d'olive	Chanteneige	Yaourt nature	☐	Potage de chou fleur
Mercredi	17/12	Salade de chou-fleur sauce cocktail	Dos de lieu sauce curry doux & Riz aux marrons	Chantaillou	Petits suisses	☐	Salade de lentilles vinaigrette	Gratin d'épinard et oeuf florentine	Chantaillou	Compote de pomme	☐	Potage de légumes du soleil
Jeudi	18/12	Salade d'haricots beurrés aux échalotes	Choux de Bruxelles et pommes de terre aux lardons	Chanteneige	Compote pomme banane	☐	Brouillade d'oeuf ciboulette	Dos de colin sauce chien & Poêlée rustique	Chanteneige	Petits suisses	☐	Soupe de cresson
Vendredi	19/12	Salade de carottes, orange et cumin	Dos de lieu sauce vierge & Brocolis à la vapeur	Rondelé nature	Fruit frais	☐	Salade d'endives vinaigrette	Dos de lieu sauce vierge & Brocolis à la vapeur	Rondelé nature	Faisselle de Rians	☐	Potage de légumes variés
Samedi	20/12	Salade d'haricots blancs au persil	Boeuf bourguignon & Purée de carottes	Brebicrème	Fromage blanc nature	☐	Salade iceberg vinaigrette	Lasagnes au saumon	Brebicrème	Compote pomme fraise	☐	Potage de lentilles corail
Dimanche	21/12	Salade de lentilles corail et fenouil au citron	Cassoulet	Le carré	Yaourt nature	☐	Mini Tortilla espagnole	Feuilleté de poisson et sauce crème ail et fines herbes & Choux de Bruxelles cuisinés	Le carré	Fromage blanc nature	☐	Potage de poireaux et pomme de terre

		Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	22/12	Salade de pommes de terre	Dos de lieu sauce bretonne & Haricots verts sautés à l'ail et au persil	Saint Môret	Fruit frais	☐	Coleslaw	Hachis parmentier	Saint Môret	Petits suisses	☐	Potage de petits pois
Mardi	23/12	Épeautre du Vaucluse et olives	Boudin blanc sauce suprême & Salsifis sautés	Petit cabré	Yaourt nature	☐	Salade de courge et carottes	Hoki sauce au citron confit & Risotto à la tomate	Petit cabré	Fromage blanc nature	☐	Potage dubarry
Mercredi	24/12	Salade poire-roquefort-noix	Filet mignon, sauce crème, moutarde & épices de Noël, Pommes duchesses	Madame Loïk	Compote de pomme	☐	Tarte fine de noix de Saint Jacques et petits légumes	Dos de merlu sauce aux baies roses & Poêlée gourmande aux marrons	Madame Loïk	Fruit frais	☐	Velouté de potimarron au thym
Jeudi	25/12	Salade de betteraves à l'orange & ricotta	Dinde de Noël au cidre, pommes & marrons, Poêlée hivernale	Délice chèvre	Petits suisses	☐	Mini tarte oignons	Colin à l'étouffée aux herbes douces & purée à l'huile de truffe	Délice chèvre	Yaourt nature	☐	Crème de céleri au curry doux & épices de Noël
Vendredi	26/12	Salade de brocolis vinaigrette	Poulet cajun & Coquillettes à l'huile de tournesol	Le petit moulé nature	Fruit frais	☐	Salade mexicaine	Dos de lieu sauce aux herbes & Poêlée du marché	Le petit moulé nature	Fromage blanc nature	☐	Potage aux 3 légumes
Samedi	27/12	Salade de pois chiches au thon	Paupiette de veau sauce marengo & Gratin de chou-fleur au curry	Mini cabrette	Fromage blanc nature	☐	Salade de chou blanc aux raisins secs	Dos de merlu sauce provençale & Spaghettis al limone	Mini cabrette	Compote pomme abricot	☐	Potage Crecy
Dimanche	28/12	Salade de coquillettes & crudités	Côte de porc sauce aux champignons crémée & Boulgour au beurre	Petit croc lait	Yaourt nature	☐	Carottes râpées vinaigrette	Filet de limande au vin blanc - échalotes & Carottes vapeur	Petit croc lait	Compote pomme fraise	☐	Potage d'épinards

		Entrée	Plat A	Fromage	Dessert	A	Entrée	Plat B	Fromage	Dessert	B	Potage Soir
Lundi	29/12	Macédoine mayonnaise	Sauté de bœuf tomate basilic & Semoule au beurre	Chavroux	Fruit frais	☐	Croisillon emmental	Quenelles de brochet sauce aurore & Navets glacés	Chavroux	Yaourt nature	☐	Potage de courgettes à la crème
Mardi	30/12	Salade de coeur de palmier vinaigrette	Saucisse de Toulouse sauce tomate & Pommes de terre vapeur	Cantadou	Petits suisses	☐	Taboulé oriental	Dos de lieu sauce vierge & Poêlée romanesco	Le carré	Compote poire	☐	Potage de brocolis
Mercredi	31/12	Salade d'endives aux noix & bleu	Oeufs meurette, gratin dauphinois aux cèpes & fagot de haricots verts	Chevretine	Yaourt nature	☐	Mousse de canard supérieure & pain d'épices	Saumon sauce au beurre rouge, gratin dauphinois aux cèpes & fagot de haricots verts	Chevretine	Compote pomme cassis	☐	Velouté courge, carotte, orange & cannelle
Jeudi	01/01	Flan crémeux de potimarron au curry	Ballotine de volaille aux petits légumes, Fondant pomme de terre & champignons	Chantaillou	Compote de pomme	☐	Salade harengs & pomme de terre	Coquille de la mer à la normande & Poêlée de légumes festifs	Chanteneige	Petits suisses nature	☐	Potage de céleri
Vendredi	02/01	Salade minestrone	Paupiette du pêcheur sauce crémeuse aux champignons & Petits pois carottes	Cantafrais	Fruit frais	☐	Salade de blé et noix	Paupiette du pêcheur sauce crémeuse aux champignons & Petits pois carottes	Rondelé nature	Fromage blanc nature	☐	Potage de champignons
Samedi	03/01	Brouillade d'oeuf ciboulette	Boeuf cuit au court bouillon & Gratin de choux-fleur et poireaux	Brebicrème	Fromage blanc nature	☐	Champignons à la grecque	Poisson façon paëlla & Riz épices paëlla	Brebicrème	Compote pêche	☐	Potage de courgette, épinards et pomme de terre
Dimanche	04/01	Timbale de maïs et chataignes	Poulet à la portugaise & Petits légumes sautés	Madame Loïk	Petits suisses	☐	Oeuf dur béarnaise	Colin au pistou d'aneth & Pommes de terre sautées	Madame Loïk	Fromage blanc nature	☐	Potage d'haricots verts