

RÉGIME SS SEL - FAITES VOS CHOIX POUR MARS 2026

Nom et prénom:

		ENTRÉE A	PLAT A	A	PLAT B	B	FROMAGE A	DESSERT A	POTAGE SOIR
LUNDI	02/03	Salade de légumes rôtis	Sauté de porc sauce moutarde & Ecrasé de patates douces	<input type="checkbox"/>	Dos de colin et crème de curcuma et menthe & Gratin de courge	<input type="checkbox"/>	Brebicrème	Fruit frais	Potage dubarry
MARDI	03/03	Salade de navets et carottes au sésame	Penne bolognaise*	<input type="checkbox"/>	Filet de limande sauce beurre blanc & Petits légumes sautés	<input type="checkbox"/>	Chantailou	Muffin aux pépites de chocolat	Potage de légumes à l'ancienne
MERCREDI	04/03	Salade mexicaine	Tajine de poulet aux raisins secs & Pâtes à l'huile d'olive	<input type="checkbox"/>	Emietté de thon aux câpres & Poêlée du marché	<input type="checkbox"/>	Rondelé	Petits suisses	Potage de pois cassés
JEUDI	05/03	Salade de lentilles et courge	Boulettes de volaille et sauce provençale & Pommes de terre vapeur	<input type="checkbox"/>	Aïoli marseillais* & Chou vert sauté	<input type="checkbox"/>	Chevretine	Compote	Potage aux 3 légumes
VENDREDI	06/03	Salade minestrone	Colombo de poisson & Purée de carottes au lait entier	<input type="checkbox"/>	Boulettes d'agneau à la marocaine & Gratin de semoule	<input type="checkbox"/>	Madame Loik	Fruit frais	Potage Crecy
SAMEDI	07/03	Duo de haricots (beurre et verts)	Aiguillettes de poulet panées & Penne crème de courge et roquefort	<input type="checkbox"/>	Poisson façon paëlla & Petits pois carottes	<input type="checkbox"/>	Petit croc lait	Fromage blanc nature	Potage d'épinards
DIMANCHE	08/03	Salade de betterave et dés d'emmental	Boeuf bourguignon & Pommes de terre sautées	<input type="checkbox"/>	Bouride de merlu & Poêlée de légumes verts	<input type="checkbox"/>	Saint Bricet	Clafoutis aux griottes	Potage de courgettes à la crème

		ENTRÉE A	PLAT A	A	PLAT B	B	FROMAGE A	DESSERT A	POTAGE SOIR
LUNDI	09/03	Salade de chou blanc au sésame	Couscous poulet-merguez*	<input type="checkbox"/>	Paupiette de saumon sauce citron & Ratatouille	<input type="checkbox"/>	Mini Cabrette	Fruit frais	Potage de brocolis
MARDI	10/03	Céleri rémoulade	Sauté d'agneau au miel et herbes de Provence & Farfalles aux trois fromages et basilic	<input type="checkbox"/>	Dos de colin sauce aneth & Brocolis à la vapeur	<input type="checkbox"/>	Chanteneige	Donuts au chocolat	Potage de carottes
MERCREDI	11/03	Salade de champignons à la crème	Boeuf mijoté aux petits légumes*	<input type="checkbox"/>	Dos de lieu sauce estragon & Légumes pot-au-feu	<input type="checkbox"/>	Chavroux	Petits suisses	Potage de céleri
JEUDI	12/03	Timbale de maïs et chataignes	Poulet au curry & Cellentani à l'huile d'olive	<input type="checkbox"/>	Nuggets de poisson & Haricots verts sauce provençale	<input type="checkbox"/>	Cantadou	Compote	Potage de champignons
VENDREDI	13/03	Salade de pois chiche au thon	Andouillette à la moutarde & Salsifis persillés	<input type="checkbox"/>	Brandade de morue*	<input type="checkbox"/>	Cantafras	Fruit frais	Potage de courgette, épinards et pomme de terre
SAMEDI	14/03	Carottes râpées citronnées	Cocktail de fruits de mer sauce aux échalotes & Poêlée sarladaise	<input type="checkbox"/>	Moussaka de boeuf*	<input type="checkbox"/>	Saint Môret	Yaourt nature	Potage d'haricots verts
DIMANCHE	15/03	Fondue de poireaux vinaigrette	Poulet sauce moutarde & Coquillettes à l'huile de tournesol	<input type="checkbox"/>	Epinards façons florentine et œuf dur & Chou fleur persillé	<input type="checkbox"/>	Petit Cabray	Eclair au café	Potage de légumes

		ENTRÉE A	PLAT A	A	PLAT B	B	FROMAGE A	DESSERT A	POTAGE SOIR
LUNDI	16/03	Salade de navets rôtis au sésame	Raviolis de bœuf sauce champignons*	<input type="checkbox"/>	Dos de colin sauce provençale & Poêlée rustique	<input type="checkbox"/>	Vache Picon	Fruit frais	Soupe de poisson
MARDI	17/03	Carottes rôties au miel	Jambon fumé sauce barbecue & Tortellini ricotta épinards	<input type="checkbox"/>	Blanquette de poisson & Choux de Bruxelles cuisinés	<input type="checkbox"/>	Le petit moulé nature	Cookie aux pépites de chocolat	Potage de chou fleur
MERCREDI	18/03	Salade d'endives aux noix	Poulet sauce chasseur & Lentilles cuisinées	<input type="checkbox"/>	Filet de hoki sauce bordelaise & Poêlée romanesco	<input type="checkbox"/>	Délice chèvre	Fromage blanc nature	Potage de légumes du soleil
JEUDI	19/03	Taboulé de quinoa à l'orange	Choucroute*	<input type="checkbox"/>	Moules sauce poulette & Riz basmati aux champignons	<input type="checkbox"/>	Brebicrème	Compote	Soupe de cresson
VENDREDI	20/03	Carottes râpées	Boudin blanc sauce suprême & Poêlée champêtre	<input type="checkbox"/>	Matelote de poisson & Linguine del pastore	<input type="checkbox"/>	Chantailou	Fruit frais	Potage de légumes variés
SAMEDI	21/03	Salade croquante et mélange Kasha	Filet de poulet sauce aux oignons & Carottes vapeur	<input type="checkbox"/>	Dos de colin pané & Gratin dauphinois	<input type="checkbox"/>	Rondelé	Petits suisses	Potage de lentilles corail
DIMANCHE	22/03	Salade de chou rouge et dés d'emmental	Chili con carne*	<input type="checkbox"/>	Dos de lieu sauce vierge & Purée d'épinards à la crème	<input type="checkbox"/>	Chevretine	Paris-Brest	Potage de poireaux et pomme de terre

		ENTRÉE A	PLAT A	A	PLAT B	B	FROMAGE A	DESSERT A	POTAGE SOIR
LUNDI	23/03	Salade de betterave et noisettes	Omelette crème de brocoli & Riz au beurre	<input type="checkbox"/>	Quenelles de brochet sauce aurore & Lasagnes de légumes	<input type="checkbox"/>	Madame Loik	Fruit frais	Potage de petits pois
MARDI	24/03	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Quenelles de volailles à la sauce tomate & Penne à l'huile d'olive	<input type="checkbox"/>	Marmite océane au saumon sauce beurre blanc & Haricots beurrés persillés	<input type="checkbox"/>	Petit croc lait	Quatre quart	Potage dubarry
MERCREDI	25/03	Salade de perles de blé à la tomate séchée	Dos de lieu sauce bretonne & Navets glacés	<input type="checkbox"/>	Cannelloni bolognaise pur bœuf*	<input type="checkbox"/>	Saint Bricet	Fromage blanc nature	Potage de légumes à l'ancienne
JEUDI	26/03	Champignons à la grecque	Paupiette de veau sauce marengo & Blé dur à l'huile	<input type="checkbox"/>	Filet de dorade sauce moutarde estragon & Carottes rôties à l'ail	<input type="checkbox"/>	Mini Cabrette	Crème caramel	Potage de pois cassés
VENDREDI	27/03	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Paupiette du pêcheur sauce curcuma & Flageolets cuisinés	<input type="checkbox"/>	Penne carbonara*	<input type="checkbox"/>	Chanteneige	Fruit frais	Potage aux 3 légumes
SAMEDI	28/03	Céleri rémoulade	Poulet basquaise & Risotto à la tomate	<input type="checkbox"/>	Dos de colin sauce chien & Poêlée de champignons forestiers	<input type="checkbox"/>	Chavroux	Petits suisses	Potage Crecy
DIMANCHE	29/03	Salade asiatique	Cassoulet aux 3 viandes*	<input type="checkbox"/>	Filet de hoki crème d'ail & Fondue de poireaux à la crème	<input type="checkbox"/>	Cantadou	Tarte au citron	Potage d'épinards