



Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

 DÉJEUNER

ENTRÉE

PLAT A ☐

PLAT B ☐

DESSERT

FROMAGE

Salade de
haricots beurre
aux herbes

**Cordon bleu sauce
barbecue**
& pommes noisettes



Colin sauce tajine
& purée de carottes



Muffin
myrtilles

Saint Môret

 DÎNER

POTAGE

Potage de chou-
fleur à la crème &
persil

Dimanche
01/11



Pain inclus à chaque repas du midi • **BON APPÉTIT !**

☒ Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

	☀ DÉJEUNER					🌙 DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐	PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	
Lundi 02/11	Chou-fleur rôti au curry	Filet de hoki sauce coco-curry et dés de patate douce & flageolet à la crème d'ail ☐	Filet de hoki sauce coco-curry et dés de patate douce & purée de carottes au cumin ☐	Mousse au citron	Mini cabrette	Potage de légumes du soleil
Mardi 03/11	Taboulé oriental maison	Couscous aux boulettes de bœuf ☐	Blanquette de colin & gratin de chou-fleur à l'origan ☐	Yaourt nature	Rondelé	Soupe de cresson
Mercredi 04/11	Coleslaw	Paupiette du pêcheur sauce aneth & pommes de terre sautées ☐	Paupiette du pêcheur sauce aneth & poêlée de chou vert et chou romanesco ☐	Semoule au lait	Chanteneige	Potage de légumes variés
Jeudi 05/11	Salade de chou blanc vinaigrette	Dos de lieu sauce curry doux & riz pilaf ☐	Dos de lieu sauce curry doux & gratin de courge et pommes de terre maison ☐	Fromage blanc aux fruits	Chèvreatine	Potage de lentilles corail
Vendredi 06/11	Terrine aux 3 légumes	Filet de merlu sauce vierge & carottes Vichy ☐	Colombo de poulet & petits pois carottes ☐	Crème dessert vanille	Délice à l'emmental	Potage de poireaux et pomme de terre
Samedi 07/11	Champignons à la grecque	Haut de cuisse de poulet rôti et jus réduit & penne rigate au beurre ☐	Cocktail de fruits de mer au beurre blanc & julienne de légumes ☐	Liégeois café	Croc'lait	Potage de petits pois
Dimanche 08/11	Radis beurre	Foie de veau sauce calabraise & pomme röstie ☐	Poisson blanc pané & haricots verts à l'huile d'olive ☐	Tarte au citron	Vache qui rit	Potage dubarry

☒ Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

	☀ DÉJEUNER					🌙 DÎNER	
	ENTRÉE	PLAT A ☐	PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE	
Lundi 09/11	Carottes rôties au sésame	Sauté de lapin sauce moutarde à l'ancienne & lentilles mijotées ☐	Crevettes sauce armoricaine douce & poêlée rustique ☐	Fromage blanc aux fruits	Petit cabray	Potage de légumes à l'ancienne	
Mardi 10/11	Salade de pois chiche à l'échalotes	Aiguillettes de poulet sauce suprême & haricots blancs tomatés ☐	Filet de limande sauce aurore & chou-fleur persillé ☐	Chou à la vanille	Le petit moulé	Potage de pois cassés	
Mercredi 11/11	Salade de brocolis vinaigrette	Blanquette de volaille & riz au beurre ☐	Moules façon marinière & poêlée de champignons en persillade ☐	Liégeois au chocolat	Rondelé aux noix	Potage aux 3 légumes	
Jeudi 12/11	Salade minestrone	Dos de colin sauce provençale & purée de pommes de terre ☐	Dos de colin sauce provençale & gratin de blettes gratiné ☐	Yaourt aux fruits	Saint bricet	Potage crecy	
Vendredi 13/11	Céleri rémoulade	Filet de hoki sauce dugléré & navets glacés ☐	Rognons de bœuf sauce marchand de vin & spaghettis au beurre ☐	Crème dessert praliné	Saint Môret	Potage d'épinards	
Samedi 14/11	Carottes râpées aux raisins secs	Quenelles de brochet sauce nantua & purée de potiron ☐	Paupiette de veau sauce forestière & blé dur au beurre ☐	Compote	Tartare nature	Potage de courgettes à la crème	
Dimanche 15/11	Salade de chou rouge au vinaigre de cidre	Brandade de morue & poêlée de ratatouille du soleil ☐	Brandade de morue & purée de pois cassés ☐	Gateau basque	Vache picon	Potage de brocolis	

☒ Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

	☀ DÉJEUNER					🌙 DÎNER	
	ENTRÉE	PLAT A ☐	PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE	
Lundi 16/11	Salade de betterave vinaigrette	Hachis parmentier ☐	Matelote de poisson & purée de céleri ☐	Fromage blanc aux fruits	Mini cabrette	Potage de carottes	
Mardi 17/11	Salade de lentilles vinaigrette	Emincé de poulet sauce normande & pomme noisette ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc & carottes persillées ☐	Beignet aux pommes	Rondelé	Potage de céleri	
Mercredi 18/11	Poireaux vinaigrette	Dos de colin sauce aurore & petits pois à la française ☐	Dos de colin sauce aurore & gnocchis au beurre ☐	Compote	Chanteneige	Potage de champignons	
Jeudi 19/11	Caponata à la sicilienne	Filet de merlu crème ciboulette & brunoise de légumes ☐	Filet de merlu crème ciboulette & riz créole ☐	Fruit frais	Chèvreatine	Potage de courgette, épinards et pomme de terre	
Vendredi 20/11	Carottes râpées vinaigrette	Filet de hoki crème citron & épinards à la béchamel ☐	Boulettes de bœuf sauce tomate & spaghettis au beurre ☐	Yaourt nature	Délice à l'emmental	Potage d'haricots verts	
Samedi 21/11	Salade de carottes râpées citronnées	Filet de lieu à la bordelaise ☐	Filet de lieu à la bordelaise & riz aux petits légumes ☐	Yaourt brassé aux fruits	Croc'lait	Potage de légumes	
Dimanche 22/11	Chou-fleur sauce cocktail	Sauté de poulet sauce chasseur & écrasé de pommes de terre ☐	Filet de limande sauce hollandaise & poêlée de légumes verts ☐	Donuts sucré	Vache qui rit	Soupe de poisson	



☒ Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

	☀ DÉJEUNER					🌙 DÎNER	
	ENTRÉE	PLAT A ☐	PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE	
Lundi 23/11	Poivrons grillés marinés à l'ail	Aïoli marseillais & purée d'haricots verts ☐	Aïoli marseillais & poêlée bretonne ☐	Compote	Petit cabray	Potage de chou-fleur	
Mardi 24/11	Salade de pâtes aux olives	Tajine de poulet aux légumes & semoule au beurre ☐	Crumble de colin & poêlée forestière ☐	Yaourt aux fruits	Le petit moulé	Potage de légumes du soleil	
Mercredi 25/11	Houmous et gressins	Boulettes de volaille sauce paprika doux & macaronis au beurre ☐	Moules sauce poulette & purée de chou-fleur ☐	Crème dessert café	Chanteneige	Soupe de cresson	
Jeudi 26/11	Haricots blancs en vinaigrette	Tripes à la mode de caen & pommes de terre vapeur ☐	Nuggets de poisson sauce tartare & farfalles au beurre ☐	Tarte à la noix de coco	Saint bricet	Potage de légumes variés	
Vendredi 27/11	Salade de maïs au thon	Filet de limande crème persillée & farfalles au beurre ☐	Aiguillettes de poulet sauce à la tomate et olives & poêlée 4 légumes ☐	Mousse au café	Saint Môret	Potage de lentilles corail	
Samedi 28/11	Céleri branche et pommes	Chou farçi sauce tomate & épinards branche au curry ☐	Dos de colin sauce aux câpres & riz jaune ☐	Eclair à la vanille	Tartare nature	Potage de poireaux et pomme de terre	
Dimanche 29/11	Salade d'endives aux pommes	Filet de hoki sauce oseille & pommes noisettes ☐	Filet de hoki sauce oseille & poêlée d'autrefois ☐	Donuts au chocolat	Vache picon	Potage de petits pois	

☒ Cochez le plat A ou le plat B pour chaque jour

Lundi
30/11

☀ DÉJEUNER					🌙 DÎNER
ENTRÉE	PLAT A ☐	PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Salade de chou rouge aux pommes	Filet de hoki sauce citron & linguine	Filet de hoki sauce citron & épinards à la crème	Crème dessert café	Brebi-crème	Velouté de potiron