



Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE

Semaine du 1er – 6 septembre

Date	☀ DÉJEUNER							☾ DÎNER
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Mardi 01/09	Salade de blé petits pois et menthe	Haché de veau sauce au gorgonzola & Riz aux herbes	☐	Dos de colin sauce crème coco & Courgettes roties à l'ail	☐	Fromage blanc nature	Emmental	Potage de brocolis
Mercredi 02/09	Salade de tomates à la provençale	Poulet au citron confit & Linguine au pesto	☐	Filet de cœur de merlu aux oignons et vin blanc & Poêlée rustique	☐	Fruit frais	Petit Cabray	Potage de carottes
Jeudi 03/09	Salade de carottes rapées citronnées	Couscous de légumes d'été et merguez & Semoule	☐	Paupiette du pêcheur sauce provençale & Purée de pomme de terre	☐	Yaourt Nature	Saint moret	Gaspacho de concombre
Vendredi 04/09	Salade de riz aux poivrons	Bourride de lieu & Gnocchis de pomme de terre	☐	Lasagne de bœuf	☐	Fromage blanc nature	Saint Paulin	Potage d'aubergines et ail confit
Samedi 05/09	Salade de brocolis et feta	Sauté de porc à la tomate et aux olives & Pates	☐	Matelote de poisson fruits de mer & Purée d'épinards	☐	Fruit frais	Mini cabrette	Potage de courgettes à la crème
Dimanche 06/09	Salade thai	Poulet basquaise aux poivrons & Riz aux herbes	☐	Dos de merlu sauce aneth & Brocolis rôtis au citron	☐	Yaourt Nature	Petit Croc lait	Potage de Chou Fleur



Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE

Semaine du 7 - 13 septembre

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 07/09	Salade façon Niçoise	Pilons de poulet sauce aux herbes & Poelee meridionale	☐	Julienne à la bordelaise & Blé (type ebly) et carottes vichy	☐	Petits suisses	Gouda	Soupe de tomates et poivrons doux
Mardi 08/09	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Coquillettes, crème de thon et emmental râpé	☐	Cuisse de poulet rôti & Flageolets à la crème d'ail	☐	Fromage blanc nature	Chevretine	Potage de légumes
Mercredi 09/09	Salade de pois chiches au cumin	Poulet au paprika doux et sauce menthe & Riz basmati	☐	Croquette de morue crème citron & Purée de carotte	☐	Fruit frais	Chanteneige	Potage de petits pois
Jeudi 10/09	Salade mexicaine	Jambon fumé sauce barbecue & Haricots beurre persillés	☐	Filet de merlu à la ciboulette & Spaghettis al limone (sauce citronnée)	☐	Fromage blanc nature	Milanette	Soupe de cresson
Vendredi 11/09	Salade de petits pois verts en vinaigrette	Dos de lieu sauce poivrons doux & Lentilles vertes	☐	Poulet cajun & Blé au beurre	☐	Fromage blanc nature	Rondelé à la fleur de sel	Gaspacho carottes et oranges
Samedi 12/09	Mini tarte aux poireaux	Omelette en sauce tomate & Poêlée romanesco	☐	Boulettes à la bolognaise	☐	Fruit frais	Bleu douceur	Potage de lentilles corail
Dimanche 13/09	Salade de pâtes, thon maïs et mayo	Poulet asiatique (citronnelle gingembre) & Petits pois carottes	☐	Dos de lieu sauce aux herbes & Purée de pomme de terre	☐	Fromage blanc nature	Saint moret	Potage de petits pois menthe



Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE

Semaine du 14 - 20 septembre

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 14/09	Caponata à la sicilienne	Penne carbonara	☐	Dos de lieu sauce citron aneth & Riz jaune	☐	Yaourt Nature	Tomme noire	Soupe de tomates et poivrons doux
Mardi 15/09	Salade strasbourgeoise	Bœuf bourguignon & Pommes de terre vapeur	☐	Lasagnes au saumon	☐	Yaourt Nature	Saint moret	Soupe de poisson
Mercredi 16/09	Salade d'aubergine roties au sésame	Poulet à la portugaise & Poêlée de champignons forestiers	☐	Cœur de merlu, échalotes et vin blanc & Riz curcuma	☐	Fruit frais	Cantafras	Potage dubarry
Jeudi 17/09	Salade de chou blanc au sésame	Paupiettes de viande sauce chasseur & Flageolets à la tomate	☐	Dos de colin sauce beurre blanc & Haricots verts ail et persil	☐	Fromage blanc nature	Six de savoie	Potage de légumes du soleil
Vendredi 18/09	Taboulé aux olives	Quenelles de brochet sauce aurore & Lentilles cuisinées à la tomate	☐	Steak haché sauce poivre & Coquillettes	☐	Fromage blanc nature	Milanette	Gaspacho de betteraves citronnées
Samedi 19/09	Salade de petits pois et maïs	Cordon bleu de volaille sauce aux olives & Aubergines grillées et boulgour	☐	Dos de merlu à la diable (sauce moutardée) & Pomme de terre rissolées	☐	Fruit frais	Petit Croc lait	Potage de courgettes à la crème
Dimanche 20/09	Salade de cœur de palmier et dés de mimolette	Rougail saucisse (riz lentilles) & Riz aux lentilles	☐	Cocktail de fruits de mer sauce échalotes & Linguine	☐	Fromage blanc nature	Chavroux	Soupe poivrons curcuma



Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE

Semaine du 21 - 27 septembre

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 21/09	Courgettes au citron et baies roses	Riz façon paëlla au poulet	☐	Dos de colin et crème de curcuma menthe & Pommes rissolées	☐	Yaourt Nature	Cantadou	Soupe de courgette Basilic
Mardi 22/09	Salade de perles et poivrons grillées	Feuilleté de poisson et sauce crème ail et fines herbes & Riz basmati	☐	Omelette sauce forestière & Courgettes à l'huile d'olive	☐	Petit suisse nature	Gouda	Potage de légumes variés
Mercredi 23/09	Celeri remoulade	Aïoli marseillais	☐	Cordon bleu & Petits pois carottes aux herbes	☐	Fruit frais	Chantaillou	Potage de brocolis
Jeudi 24/09	Salade de pommes de terre à la moutarde	Mix grill (chipo, merguez) & Purée de carottes	☐	Dos de colin à l'espagnole & Pomme de terre vapeur	☐	Petit suisse nature	Rondelé nature	Gaspacho de concombre
Vendredi 25/09	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Colombo de poisson & Semoule	☐	Pilon de poulet rôti aux herbes & Haricots blancs persillés	☐	Yaourt Nature	Camembert	Potage de carottes
Samedi 26/09	Fenouil mariné au citron confit	Saucisse de Toulouse en sauce tomate & Farfalles à l'huile d'olive	☐	Dos de lieu sauce estragon & Riz aux légumes	☐	Petit suisse nature	Saint moret	Potage d'aubergine et ail confit
Dimanche 27/09	Salade de betteraves et noisette	Sauté de dinde sauce Madère & Riz pilaf	☐	Bouride de merlu & Poêlée méditerranéenne	☐	Petit suisse nature	Rondelé AFH	Velouté de légumes



Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE

Semaine du 28 - 30 septembre

Date	☀ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 28/09	Aubergine rôtie au curry	Blanquette de poulet à l'ancienne & Pommes de terre sautées et champignons à l'ail et persil	☐	Pâtes aux moules et sauce vin blanc	☐	Fromage blanc nature	Camembert	Crème de poireaux
Mardi 29/09	Macédoine de légumes mayonnaise	Boulettes de bœuf sauce champignons & Pommes de terres sautées	☐	Filet de Julienne à la ciboulette & Carottes citronnées à l'ail	☐	Petit suisse nature	Petit-Cabray	Potage de champignons
Mercredi 30/09	Mini tarte au thon	Porc au curry & Pâtes	☐	Filet de poisson sauce ciboulette & Petits pois cuisinés	☐	Yaourt Nature	Gouda	Potage de potiron