



# Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS VIANDE

Semaine du 1er – 6 septembre

| Date              | ☀ DÉJEUNER                           |                                                                   |                          |                                                                 |                          |                          | ☾ DÎNER         |                                   |
|-------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------|
|                   | Entrée                               | Plat A                                                            | A                        | Plat B                                                          | B                        | Dessert                  | Fromage         | Potage dîner                      |
| Mardi<br>01/09    | Salade de blé petits pois et menthe  | Dos de colin sauce crème coco & Riz aux herbes                    | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                            |                          | Pasteis de Nata          | Emmental        | Potage de brocolis                |
| Mercredi<br>02/09 | Salade de tomates à la provençale    | Filet de cœur de merlu aux oignons et vin blanc & Poêlée rustique | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                            |                          | Fruit frais              | Petit Cabray    | Potage de carottes                |
| Jeudi<br>03/09    | Salade de carottes rapées citronnées | Paupiette du pêcheur & Purée de pomme de terre                    | <input type="checkbox"/> | Paupiette du pêcheur sauce provençale & Purée de pomme de terre | <input type="checkbox"/> | Fromage blanc aux fruits | Saint moret     | Gaspacho de concombre             |
| Vendredi<br>04/09 | Salade de riz aux poivrons           | Bourride de lieu & Gnocchis de pomme de terre                     | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                            |                          | Crème dessert caramel    | Saint Paulin    | Potage d'aubergines et ail confit |
| Samedi<br>05/09   | Salade de brocolis et feta           | Matelote de poisson fruits de mer & Purée d'épinards              | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                            |                          | Fruit frais              | Mini cabrette   | Potage de courgettes à la crème   |
| Dimanche<br>06/09 | Salade thai                          | Dos de merlu sauce aneth & Brocolis rôtis au citron               | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                            |                          | Tarte coco               | Petit Croc lait | Potage de Chou Fleur              |



# Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS VIANDE

Semaine du 7 - 13 septembre

| Date              | ☼ DÉJEUNER                                 |                                                                         |                          |                             |                          |                        | ☾ DÎNER                   |                                   |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|
|                   | Entrée                                     | Plat A                                                                  | A                        | Plat B                      | B                        | Dessert                | Fromage                   | Potage dîner                      |
| Lundi<br>07/09    | Salade façon Niçoise                       | Julienne à la bordelaise & Blé (type ebly) et carottes vichy            | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Petits suisses         | Gouda                     | Soupe de tomates et poivrons doux |
| Mardi<br>08/09    | Salade de concombre à la crème - Tzatziki  | Coquillettes, crème de thon et emmental râpé                            | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Tarte chocolat         | Chevretine                | Potage de légumes                 |
| Mercredi<br>09/09 | Salade de pois chiches au cumin            | Croquette de morue crème citron & Purée de carotte                      | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Fruit frais            | Chanteneige               | Potage de petits pois             |
| Jeudi<br>10/09    | Salade mexicaine                           | Filet de merlu à la ciboulette & Spaghettis al limone (sauce citronnée) | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Crème dessert chocolat | Milanette                 | Soupe de cresson                  |
| Vendredi<br>11/09 | Salade de petits pois verts en vinaigrette | Dos de lieu sauce poivrons doux & Lentilles vertes                      | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Fromage blanc nature   | Rondelé à la fleur de sel | Gaspacho carottes et oranges      |
| Samedi<br>12/09   | Mini tarte aux poireaux                    | Omelette en sauce tomate & Poêlée romanesco                             | <input type="checkbox"/> | Omelette & Poêlée romanesco | <input type="checkbox"/> | Fruit frais            | Bleu douceur              | Potage de lentilles corail        |
| Dimanche<br>13/09 | Salade de pâtes, thon maïs et mayo         | Dos de lieu sauce aux herbes & Purée de pomme de terre                  | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)        |                          | Eclair vanille         | Saint moret               | Potage de petits pois menthe      |



# Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS VIANDE

Semaine du 14 - 20 septembre

| Date              | ☼ DÉJEUNER                                    |                                                                       |                          |                      |   |                         | ☾ DÎNER         |                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---|-------------------------|-----------------|-----------------------------------|
|                   | Entrée                                        | Plat A                                                                | A                        | Plat B               | B | Dessert                 | Fromage         | Potage dîner                      |
| Lundi<br>14/09    | Caponata à la sicilienne                      | Dos de lieu sauce citron aneth & Riz jaune                            | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Yaourt aux fruits mixés | Tomme noire     | Soupe de tomates et poivrons doux |
| Mardi<br>15/09    | Oeuf dur bernaïse                             | Lasagnes au saumon                                                    | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Cookie pépites chocolat | Saint moret     | Soupe de poisson                  |
| Mercredi<br>16/09 | Salade d'aubergine roties au sésame           | Cœur de merlu, échalotes et vin blanc & Riz curcuma                   | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Fruit frais             | Cantafrais      | Potage dubarry                    |
| Jeudi<br>17/09    | Salade de chou blanc au sésame                | Dos de colin sauce beurre blanc & Haricots verts ail et persil        | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Crème dessert vanille   | Six de savoie   | Potage de légumes du soleil       |
| Vendredi<br>18/09 | Taboulé aux olives                            | Quenelles de brochet sauce aurore & Lentilles cuisinées à la tomate   | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Fromage blanc vanille   | Milanette       | Gaspacho de betteraves citronnées |
| Samedi<br>19/09   | Salade de petits pois et maïs                 | Dos de merlu à la diable (sauce moutardée) & Pomme de terre rissolées | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Fruit frais             | Petit Croc lait | Potage de courgettes à la crème   |
| Dimanche<br>20/09 | Salade de cœur de palmier et dés de mimolette | Cocktail de fruits de mer sauce échalotes & Linguine                  | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Tarte au flan           | Chavroux        | Soupe poivrons curcuma            |



# Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS VIANDE

Semaine du 21 - 27 septembre

| Date              | ☼ DÉJEUNER                                |                                                                       |                          |                                                          |                          |                         | ☾ DÎNER        |                                  |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------|
|                   | Entrée                                    | Plat A                                                                | A                        | Plat B                                                   | B                        | Dessert                 | Fromage        | Potage dîner                     |
| Lundi<br>21/09    | Courgettes au citron et baies roses       | Dos de colin et crème de curcuma menthe & Pommes rissolées            | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Riz au lait             | Cantadou       | Soupe de courgette Basilic       |
| Mardi<br>22/09    | Salade de perles et poivrons grillées     | Feuilleté de poisson et sauce crème ail et fines herbes & Riz basmati | <input type="checkbox"/> | Omelette sauce forestière & Courgettes à l'huile d'olive | <input type="checkbox"/> | Muffin chocolat         | Gouda          | Potage de légumes variés         |
| Mercredi<br>23/09 | Celeri remoulade                          | Aïoli marseillais                                                     | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Fruit frais             | Chantaillou    | Potage de brocolis               |
| Jeudi<br>24/09    | Salade de pommes de terre à la moutarde   | Dos de colin à l'espagnole & Pomme de terre vapeur                    | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Liégeois chocolat       | Rondelé nature | Gaspacho de concombre            |
| Vendredi<br>25/09 | Salade de concombre à la crème - Tzatziki | Colombo de poisson & Semoule                                          | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Crème dessert praliné   | Camembert      | Potage de carottes               |
| Samedi<br>26/09   | Fenouil mariné au citron confit           | Dos de lieu sauce estragon & Riz aux légumes                          | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Yaourt aux fruits       | Saint moret    | Potage d'aubergine et ail confit |
| Dimanche<br>27/09 | Salade de betteraves et noisette          | Bouride de merlu & Poêlée méditerranéenne                             | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime)                                     |                          | Clafoutis fruits rouges | Rondelé AFH    | Velouté de légumes               |



# Menus de septembre 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS VIANDE

Semaine du 28 - 30 septembre

| Date              | ☀ DÉJEUNER                      |                                                                 |                          |                      |   |                         | ☾ DÎNER      |                       |
|-------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------|---|-------------------------|--------------|-----------------------|
|                   | Entrée                          | Plat A                                                          | A                        | Plat B               | B | Dessert                 | Fromage      | Potage dîner          |
| Lundi<br>28/09    | Aubergine rôtie au curry        | Pâtes aux moules et sauce vin blanc                             | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Mousse au chocolat noir | Camembert    | Crème de poireaux     |
| Mardi<br>29/09    | Macédoine de légumes mayonnaise | Filet de Julienne à la ciboulette & Carottes citronnées à l'ail | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Beignet choco-noisette  | Petit-Cabray | Potage de champignons |
| Mercredi<br>30/09 | Mini tarte au thon              | Filet de poisson sauce ciboulette & Petits pois cuisinés        | <input type="checkbox"/> | — Non servi (régime) |   | Yaourt Nature           | Gouda        | Potage de potiron     |