

REGIME SANS SEL ET SANS SUCRE FAITES VOS CHOIX POUR SEPTEMBRE 2025

Nom :

	ENTRÉE	PLAT A	FROMAGE	DESSERT	A	ENTRÉE	PLAT B	FROMAGE	DESSERT	B	ENTRÉE SOIR
01/09	Coeur de palmier en vinaigrette	Dos de lieu sauce au curry doux & ratatouille	Madame Loik	Yaourt Nature	<input type="checkbox"/>	Coeur de palmier en vinaigrette	Dos de lieu sauce au curry doux & ratatouille	Madame Loik	Yaourt Nature	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes variés
02/09	Salade de carottes rappés citronnés	Haché de veau sauce au poivre & pommes rissolées	Saint moret	fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Salade de carottes rappés citronnés	Dos de colin sauce crème coco & courgettes rissolées	Saint moret	fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Potage de brocolis
03/09	Salade de champignons à la grecque	Lotte aux oignons et vin blanc et poêlée rustique	Petit cabray	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de champignons à la grecque	Lotte aux oignons et vin blanc et poêlée rustique	Petit cabray	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de carottes
04/09	Salade de blé petits pois et menthe	Paupiette du pêcheur et semoule	Délice chèvre	Fromage blanc aux fruits	<input type="checkbox"/>	Salade de blé petits pois et menthe	Paupiette du pêcheur et semoule	Délice chèvre	Fromage blanc aux fruits	<input type="checkbox"/>	Gaspacho de concombre
05/09	Salade de riz aux poivrons	Bourride de lieu & poêlée de gnocchis	Le petit moulé nature	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de riz aux poivrons	Gratin à la parmesane	Le petit moulé nature	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage d'aubergines et ail confit
06/09	Salade de brocolis et feta	Matelote de poisson fruits de mer et purée d'épinards	Mini cabrette	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de brocolis et feta	Matelote de poisson fruits de mer et poêlée d'épinards	Mini cabrette	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de courgettes à la crème
07/09	Salade thai (sans soja)	Raviolis au boeuf sauce champignon	Petit croc lait	yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Salade thai (sans soja)	Dos de merlu et brocolis rôtis au citron	Petit croc lait	yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Potage de chou fleur

	ENTRÉE	PLAT A	FROMAGE	DESSERT	A	ENTRÉE	PLAT B	FROMAGE	DESSERT	B	ENTRÉE SOIR
08/09	Salade de maïs, Tomates et haricots rouges	Filet mignon de porc sauce au miel & poêlée champêtre	Chanteneige	Petits suisses	<input type="checkbox"/>	Salade de maïs, Tomates et haricots rouges	Filet de Julienne à la bordelaise et blé	Chanteneige	Petits suisses	<input type="checkbox"/>	Soupe de tomates et poivrons doux
09/09	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Coquillettes, crème de thon et emmental râpé	Chevretine	Fromage blanc aux fruits	<input type="checkbox"/>	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Cuisse de poulet rôti et Flageolets à la crème d'ail	Chevretine	Fromage blanc aux fruits	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes
10/09	Carottes râpées et raisins secs	Sauté de boeuf tomate basilic & riz basmati	Chanteneinge	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Carottes râpées et raisins secs	Sauté de boeuf tomate basilic & riz basmati	Chanteneinge	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de petits pois
11/09	Epeautre du Vaucluse et olives	Dos de lieu sauce poivrons doux & lentilles vertes	Rondelé nature	Fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Epeautre du Vaucluse et olives	Poulet cajun & blé au beurre	Rondelé nature	Fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Gaspacho carottes et oranges
12/09	Salade mexicaine	Jambon fumé sauce barbecue & haricots beurre persillés	Brebicrème	fromage blanc aux fruits mixés	<input type="checkbox"/>	Salade mexicaine	Filet de dorade à la ciboulette & Spaghettis al limone (sauce citronnée)	Brebicrème	fromage blanc aux fruits mixés	<input type="checkbox"/>	Soupe de cresson
13/09	Mini tarte aux poireaux	Cannelloni bolognaise pur boeuf	Le carré	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Mini tarte aux poireaux	Omelette et poêlée romanesco	Le carré	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de lentille corail
14/09	Salade de lentilles poivrons verts en vinaigrette	Poulet asiatique (citronnelle gingembre) & Petite pois	Saint moret	Yaourt à la grecque	<input type="checkbox"/>	Salade de lentilles poivrons verts en vinaigrette	Dos de lieu sauce aux herbes & Purée de pomme de terre	Saint moret	Yaourt à la grecque	<input type="checkbox"/>	Potage de petits pois menthe

	ENTRÉE	PLAT A	FROMAGE	DESSERT	A	ENTRÉE	PLAT B	FROMAGE	DESSERT	B	ENTRÉE SOIR
15/09	Caponata à la sicilienne	Penne carbonara	Petit cabré	Yaourt brassé	<input type="checkbox"/>	Caponata à la sicilienne	Dos de lieu sauce citron aneth et riz jaune	Petit cabré	Yaourt brassé	<input type="checkbox"/>	Soupe de tomates et poivrons doux
16/09	oeuf dur bernaïse	Chili con carne	Madame Loik	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	oeuf dur bernaïse	Knack et pommes de terre sautées	Madame Loik	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Soupe de poisson
17/09	Salade de pois chiche au cumin	Poulet à la portugaise & Poêlée de champignons forestiers	Délice chèvre	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de pois chiche au cumin	Queue de lotte, échalotes et vin blanc & riz curcuma	Délice chèvre	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage dubarry
18/09	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Quenelles de brochet sauce aurore et lentilles cuisinées à la tomate	Le petit moulé nature	Fromage blanc vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Sauté de porc à la moutarde et au miel et jardinière de légumes	Le petit moulé nature	Fromage blanc vanille	<input type="checkbox"/>	Gaspacho de betteraves citronnées
19/09	Salade de chou blanc au sésame	Alouette de boeuf à la provençale et flageolets à la tomate	Mini cabrette	yaourt vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de chou blanc au sésame	Paupiette du pêcheur sauce beurre blanc & haricots verts ail et persil	Mini cabrette	yaourt vanille	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes du soleil
20/09	Salade de petits pois et maïs	Cordon bleu de volaille & aubergines grillées	Petit croc lait	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de petits pois et maïs	Steak végétal, purée de courgette	Petit croc lait	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de courgettes à la crème
21/09	Salade de coeur de palmier vinaigrette	Rougail saucisse (riz lentilles)	Chavroux	compote de pomme	<input type="checkbox"/>	Salade de coeur de palmier vinaigrette	Steak haché & tagliatelles	Chavroux	compote de pomme	<input type="checkbox"/>	Soupe poivrons curcuma

	ENTRÉE	PLAT A	FROMAGE	DESSERT	A	ENTRÉE	PLAT B	FROMAGE	DESSERT	B	ENTRÉE SOIR
--	---------------	---------------	----------------	----------------	----------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------	--------------------

22/09	Salade de brocolis vinaigrette	Lasagnes à la bolognaise	Le carré	Yaourt Vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de brocolis vinaigrette	Dos de colin et crème de curcuma menthe et pommes rissolées	Le carré	Yaourt Vanille	<input type="checkbox"/>	Soupe de courgette Basilic
23/09	Salade de haricots verts aux échalottes	Feuilleté de poisson et sauce crème ail et fines herbes et boulgour	Chevretine	Compote pomme cassis	<input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts aux échalottes	Omelette & courgettes à l'huile d'olive	Chevretine	Compote pomme cassis	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes variés
24/09	Oeuf dur mayonnaise	Aïoli marseillais & blé au beurre	Chanteneige	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Celeri remoulade	Escalope Viennoise & Petits pois carottes	Chanteneige	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de brocolis
25/09	Salade de courgettes rappées marinées au citron	Cuisse de poulet rôti aux herbes & purée de carottes	Rondelé nature	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Salade de courgettes rappées marinées au citron	Saumonette sauce crème et pommes de terre	Rondelé nature	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Gaspacho de concombre
26/09	brouillade d'oeuf persil	Colombo de poisson et semoule	Brebicrème	petit suisse	<input type="checkbox"/>	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Foie de veau sauce calabrese (tomate et capres) et haricots blancs persillés	Brebicrème	petit suisse	<input type="checkbox"/>	Potage de carottes
27/09	Fenouil mariné au citron confit	Saucisse de Toulouse en sauce tomate & spaghettis à l'huile d'olive	Madame loic	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Fenouil mariné au citron confit	Poisson façon paëlla	Madame loic	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage d'aubergine et ail confit
28/09	Salade de betteraves et noisette	Rognons de boeuf sauce Madère et haricots blancs en sauce tomate	Saint moret	Yaourt vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de betteraves et noisette	Bouride de merlu & Poêlée méditerranéenne	Saint moret	Yaourt vanille	<input type="checkbox"/>	Potage de haricots verts