

REGIME 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	Boudin noir et penne à la crème	Madame Loik	Yaourt Nature	☐	Coeur de palmier en vinaigrette	Dos de lieu sauce au curry doux & ratatouille	Madame Loik	Yaourt aux fruits	☐	Potage de légumes variés
02/09	Salade de carottes rappés citronnés	Haché de veau sauce au poivre & pommes rissolées	Tartare AFH	fromage blanc nature	☐	Salade de carottes rappés citronnés	Dos de colin sauce crème coco & courgettes rissolées	Tartare AFH	Pasteis de Nata	☐	Potage de brocolis
03/09	Salade de champignons à la grecque	Poulet au citron confit et linguine au pesto	Tomme blanche	Fruit frais	☐	Salade de champignons à la grecque	Lotte aux oignons et vin blanc et poêlée rustique	Tomme blanche	Fruit frais	☐	Potage de carottes
04/09	Salade de blé petits pois et menthe	Couscous de légumes d'été et merguez	Délice chèvre	Fromage blanc aux fruits	☐	Salade de blé petits pois et menthe	Paupiette du pêcheur et semoule	Délice chèvre	Fromage blanc aux fruits	☐	Gaspacho de concombre
05/09	Salade de riz aux poivrons	Bourride de lieu & poêlée de gnocchis	Le petit moulé noix	Fruit frais	☐	Salade de riz aux poivrons	Gratin à la parmesane	Le petit moulé noix	Fruit frais	☐	Potage d'aubergines et ail confit
06/09	Salade de brocolis et feta	Sauté de porc à la tomate et aux olives et spaghettis	Edam 25g	Fruit frais	☐	Salade de brocolis et feta	Matelote de poisson fruits de mer et poêlée d'épinards	Edam 25g	Fruit frais	☐	Potage de courgettes à la crème
07/09	Salade thai	Raviolis au boeuf sauce champignon	Petit croc lait	yaourt nature	☐	Salade thai	Dos de merlu et brocolis rôtis au citron	Petit croc lait	Tarte coco	☐	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 & poelée champêtre	Gouda	Petits suisses	☐	Salade de maïs, Tomates et haricots rouges	Filet de Julienne à la bordelaise et blé	Gouda	Petits suisses	☐	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	☐	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Cuisse de poulet rôti et Flageolets à la crème d'ail	Chevretine	Muffin au chocolat	☐	Potage de légumes
10/09	Carottes râpées et raisins secs	Sauté de boeuf tomate basilic & riz basmati	Chanteneinge	Fruit frais	☐	Carottes râpées et raisins secs	Croquette de morue crème citron et purée de carotte	Chanteneinge	Fruit frais	☐	Potage de petits pois
11/09	Epeautre du Vaucluse et olives	Dos de lieu sauce poivrons doux & lentilles vertes	Rondelé à la fleur de sel	Fromage blanc nature	☐	Epeautre du Vaucluse et olives	Poulet cajun & blé au beurre	Rondelé à la fleur de sel	Fromage blanc nature	☐	Gaspacho carottes et oranges
12/09	Salade mexicaine	Jambon fumé sauce barbecue & haricots beurre persillés	Brebicrème	fromage blanc aux fruits mixés	☐	Salade mexicaine	Filet de dorade à la ciboulette & Spaghettis al limone (sauce citronnée)	Brebicrème	Crème dessert chocolat	☐	Soupe de cresson
13/09	Mini tarte aux poireaux	Cannelloni bolognaise pur boeuf	Bleu douceur	Fruit frais	☐	Mini tarte aux poireaux	Omelette et poêlée romanesco	Bleu douceur	Fruit frais	☐	Potage de lentille corail
14/09	Salade de pâtes, thon maïs et mayo	Poulet asiatique (citronnelle gingembre) & Petite pois	Saint moret	Yaourt à la grecque	☐	Salade de pâtes, thon maïs et mayo	Dos de lieu sauce aux herbes & Purée de pomme de terre	Saint moret	Eclair café	☐	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	Tomme noire	Yaourt brassé	☐	Caponata à la sicilienne	Dos de lieu sauce citron aneth et riz jaune	Tomme noire	Yaourt aux fruits mixés	☐	Soupe de tomates et poivrons doux
16/09	Salade strasbourgeoise	Chili con carne	Madame Loik	Yaourt nature	☐	Salade strasbourgeoise	Knack et pommes de terre sautées	Madame Loik	Cookie	☐	Soupe de poisson
17/09	Salade de pois chiche au cumin	Poulet à la portugaise & Poêlée de champignons forestiers	Saint Paulin	Fruit frais	☐	Salade de pois chiche au cumin	Queue de lotte, échalotes et vin blanc & riz curcuma	Saint Paulin	Fruit frais	☐	Potage dubarry
18/09	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Quenelles de brochet sauce aurore et lentilles cuisinées à la tomate	Coulommiers	Fromage blanc vanille	☐	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Sauté de porc à la moutarde et au miel et jardinière de légumes	Coulommiers	Fromage blanc vanille	☐	Gaspacho de betteraves citronnées
19/09	Salade de chou blanc au sésame	Alouette de boeuf à la provençale et flageolets à la tomate	Six de savoie	yaourt vanille	☐	Salade de chou blanc au sésame	Paupiette du pêcheur sauce beurre blanc & haricots verts ail et persil	Six de savoie	Crème dessert vanille	☐	Potage de légumes du soleil
20/09	Salade de petits pois et maïs	Cordon bleu de volaille & aubergines grillées	Petit croc lait	Fruit frais	☐	Salade de petits pois et maïs	Andouillette sauce moutarde et Pomme de terre sautées	Petit croc lait	Fruit frais	☐	Potage de courgettes à la crème
21/09	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Rougail saucisse (riz lentilles)	Chavroux	compote de pomme	☐	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Steak haché & tagliatelles	Chavroux	Bavarois à la poire	☐	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	Cantadou	Yaourt Vanille	☐	Salade de brocolis vinaigrette	Dos de colin et crème de curcuma menthe et pommes risolées	Cantadou	Yaourt à la fraise	☐	Soupe de courgette Basilic
23/09	Salade de haricots verts aux échalottes	Feuilleté de poisson et sauce crème ail et fines herbes et boulgour	Cantal jeune	Compote pomme cassis	☐	Salade de haricots verts aux échalottes	Omelette & courgettes à l'huile d'olive	Cantal jeune	Muffin chocolat	☐	Potage de légumes variés
24/09	Celeri remoulade	Aïoli marseillais & blé au beurre	Chantaillou	Fruit frais	☐	Celeri remoulade	Escalope Viennoise & Petits pois carottes	Chantaillou	Fruit frais	☐	Potage de brocolis
25/09	Salade de courgettes rappées marinées au citron	Cuisse de poulet rôti aux herbes & purée de carottes	Cantafrais	Yaourt nature	☐	Salade de courgettes rappées marinées au citron	Saumonette sauce crème et pommes de terre	Cantafrais	Yaourt nature	☐	Gaspacho de concombre
26/09	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Colombo de poisson et semoule	Le petit moulé AFH	petit suisse	☐	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Foie de veau sauce calabrese (tomate et capres) et haricots blancs persillés	Le petit moulé AFH	Crème dessert praliné	☐	Potage de carottes
27/09	Fenouil mariné au citron confit	Saucisse de Toulouse en sauce tomate & spaghettis à l'huile d'olive	Edam	Fruit frais	☐	Fenouil mariné au citron confit	Poisson façon paëlla	Edam	Fruit frais	☐	Potage d'aubergine et ail confit
28/09	Salade de betteraves et noisette	Rognons de boeuf sauce Madère et haricots blancs en sauce tomate	Rondelé AFH	Yaourt vanille	☐	Salade de betteraves et noisette	Bouride de merlu & Poêlée méditerranéenne	Rondelé AFH	Clafoutis à la cerise	☐	Potage de haricots verts