

REGIME SANS VIANDE 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 aux fruits	<input type="checkbox"/>	Coeur de palmier en vinaigrette	Penne à la napolitaine et emmental	Madame Loik	Yaourt aux fruits	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes variés
02/09	Salade de carottes rappés citronnés	Dos de colin sauce crème coco & courgettes rissolées	Tartare AFH	Pasteis de Nata	<input type="checkbox"/>	Salade de carottes rappés citronnés	Falafel et purée de pomme de terre	Tartare AFH	Pasteis de Nata	<input type="checkbox"/>	Potage de brocolis
03/09	Salade de champignons à la grecque	Lotte aux oignons et vin blanc et poêlée rustique	Tomme blanche	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de champignons à la grecque	poêlée de poivrons et galette de pommes de terre	Tomme blanche	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	Omelette & purée de petits pois-menthe	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 noix	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de riz aux poivrons	Gratin à la parmesane	Le petit moulé noix	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 poêlée d'épinards	Edam 25g	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de brocolis et feta	lasagnes de légumes	Edam 25g	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de courgettes à la crème
07/09	Salade thai	Dos de merlu et brocolis rôtis au citron	Petit croc lait	Tarte coco	<input type="checkbox"/>	Salade thai	Linguine del pastor	Petit croc lait	Tarte coco	<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 de Julienne à la bordelaise et blé	Gouda	Petits suisses	<input type="checkbox"/>	Salade de maïs, Tomates et haricots rouges	Gratin de pâtes	Gouda	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	Chevreteine	Muffin au chocolat	<input type="checkbox"/>	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Chakchouka légère (poêlée tomate, poivron, oignon + œuf)	Chevreteine	Muffin au chocolat	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes
10/09	Carottes râpées et raisins secs	Croquette de morue crème citron et purée de carotte	Chanteneinge	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Carottes râpées et raisins secs	Rosti de pomme de terre et courgettes à la crème	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 à la fleur de sel	Fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Epeautre du Vaucluse et olives	Gratin de pomme de terre, épinards et champignons	Rondelé à la fleur de sel	Fromage blanc nature	<input type="checkbox"/>	Gaspacho carottes et oranges
12/09	Salade mexicaine	Filet de dorade à la ciboulette & Spaghettis al limone (sauce citronnée)	Brebicrème	Crème dessert chocolat	<input type="checkbox"/>	Salade mexicaine	Brouillade d'oeuf et légumes	Brebicrème	Crème dessert chocolat	<input type="checkbox"/>	Soupe de cresson
13/09	Mini tarte aux poireaux	Omelette et poêlée romanesco	Bleu douceur	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Mini tarte aux poireaux	Gnocchi sauce tomate et emmental	Bleu douceur	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de lentille corail
14/09	Salade de pâtes, thon maïs et mayo	Dos de lieu sauce aux herbes & Purée de pommes de terre	Saint moret	Eclair café	<input type="checkbox"/>	Salade de pâtes, thon maïs et mayo	Flan de légumes aux oeufs et coulis de tomates rôties	Saint moret	Eclair café	<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	Dos de lieu sauce citron aneth et riz jaune	Tomme noire	Yaourt aux fruits mixés	<input type="checkbox"/>	Caponata à la sicilienne	croisillon fromage	Tomme noire	Yaourt aux fruits mixés	<input type="checkbox"/>	Soupe de tomates et poivrons doux
16/09	Salade strasbourgeoise	Chili sin carne	Madame Loik	Cookie	<input type="checkbox"/>	Salade strasbourgeoise	Gratin d'épinard	Madame Loik	Cookie	<input type="checkbox"/>	Soupe de poisson
17/09	Salade de pois chiche au cumin	Queue de lotte, échalotes et vin blanc & riz curcuma	Saint Paulin	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de pois chiche au cumin	Gratin dauphinois	Saint Paulin	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	Coulommiers	Fromage blanc vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de coeur d'artichauts vinaigrette	Coquille au cheddar	Coulommiers	Fromage blanc vanille	<input type="checkbox"/>	Gaspacho de betteraves citronnées
19/09	Salade de chou blanc au sésame	Paupiette du pêcheur sauce beurre blanc & haricots verts ail et persil	Six de savoie	Crème dessert vanille	<input type="checkbox"/>	Salade de chou blanc au sésame	Oeuf dur et ratatouille	Six de savoie	Crème dessert vanille	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes du soleil
20/09	Salade de petits pois et maïs	Steak végétal, purée de courgette	Petit croc lait	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Salade de petits pois et maïs	Crêpe aux champignons et printanière de légumes	Petit croc lait	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de courgettes à la crème
21/09	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Filet de colin au citron & tagliatelles	Chavroux	Bavarois à la poire	<input type="checkbox"/>	Salade de coeur de palmier et dés de mimolette	Pates au Pesto Verde	Chavroux	Bavarois à la poire	<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	Dos de colin et crème de curcuma menthe et pommes rissolées	Cantadou	Yaourt à la fraise	<input type="checkbox"/>	Salade de brocolis vinaigrette	Riz cantonnais	Cantadou	Yaourt à la fraise	<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	Cantal jeune	Muffin chocolat	<input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts aux échalottes	Omelette & courgettes à l'huile d'olive	Cantal jeune	Muffin chocolat	<input type="checkbox"/>	Potage de légumes variés
24/09	Celeri remoulade	Aïoli marseillais & blé au beurre	Chantaillou	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Celeri remoulade	Falafels et Poêlée méditerranéenne	Chantaillou	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage de brocolis
25/09	Salade de courgettes rappées marinées au citron	Saumonette sauce crème et pommes de terre	Cantafrais	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Salade de courgettes rappées marinées au citron	tarte chèvre épinard	Cantafrais	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	Gaspacho de concombre
26/09	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Colombo de poisson et semoule	Le petit moulé AFH	Crème dessert praliné	<input type="checkbox"/>	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Tarte aux légumes et salade	Le petit moulé AFH	Crème dessert praliné	<input type="checkbox"/>	Potage de carottes
27/09	Fenouil mariné au citron confit	Poisson façon paëlla	Edam	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Fenouil mariné au citron confit	Tarte haricots verts et salade vinaigrette	Edam	Fruit frais	<input type="checkbox"/>	Potage d'aubergine et ail confit
28/09	Salade de betteraves et noisette	Bouride de merlu & Poêlée méditerranéenne	Rondelé AFH	Clafoutis à la cerise	<input type="checkbox"/>	Salade de betteraves et noisette	Gratin épinard béchamel	Rondelé AFH	Clafoutis à la cerise	<input type="checkbox"/>	Potage de haricots verts