

SEMAINE N°42

du 19 au 25 octobre 2021

NOM Prénom :

	MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
Suggestion de menus	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1
	Carottes au cumin	Nems au poulet	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Mortadelle	Tomate mozzarella	Crêpes aux champignons
	Sauté de poulet au thym	Tempes de porc aux olives	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine
	Courgettes à l'ail	Flageolets	Julienne de légumes	Tortis	Poêlée maraîchère	Jeunes carottes	Riz créole
	Chanteneige	Tome grise	Yaourt bio	Carré frais	Tome blanche	Duo fromage (chèvre coulommiers)	Fromage blanc vanille
	Entremet pistache	Acapulco ananas framboise	Pot de crème cacao	Pomme	Mosaïque de fruits	Bavarois passion	Novly chocolat
	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2
	Piémontaise	Cervelas	Œuf dur ciboulette	Poireau sauce gribiche	Tomates persillées	Tarte saumon ciboulette	Farci poitevin
	Croq œuf au jambon	Pilons de poulet grillés	Rôti de porc à l'ail	Poisson du marché	Araignée de porc marinée	Rôti de veau	Tournedos de dinde sauce poivre
	Pennes	Côtes de blettes au beurre	Petits pois	Brocolis	Pommes sautées	Purée de potiron	Cœurs de céleri
Fromage blanc aux fruits	Cantafrais	Gouda	Petit Suisse	Ptit Louis	Tome noire	Edam	
Banane	Crème chocolat	Compote de poire	Eclair vanille	Poire	Pavé coco cacao	Clafoutis aux pommes	
Velouté de potiron	Potage crécy	Velouté de champignons	Potage cultivateur	Soupe de poisson	Crème de volaille	Potage Milanais	

SEMAINE N°43

du 26 octobre au 1er novembre 2021

	MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 1/11
Suggestion de menus	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1	Menu Equilibre N° 1
	Céleri rémoulade	Rillettes de porc	Salade Parisienne	Pamplemousse	Carottes râpées citronnées	Accras de morue	Jambon blanc
	Boudin noir	Rissole de veau	Blanquette de dinde	Poisson du marché	Petit salé	Canette à l'orange	Langue de bœuf sauce piquante
	Purée de pommes de terre	Jardinière de légumes	Haricots blancs	Carottes ciboulette	Lentilles	Pommes Parisiennes	Céleri rave
	Bleu	Boursin	yaourt aromatisé	Chèvre	Kiri	Saint Nectaire	Fromage blanc
	Orange	Prunes au sirop	Mousse citron	Clafoutis pêche	Kiwi	Tarte normande	Eclair au chocolat
	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2	Menu Equilibre N° 2
	Chou fleur vinaigrette	Carottes râpées citronnées	Salami	Tarte Provençale	Terrine de légumes	Rosette	Courgettes râpées au curry
	Daurade béarnaise	Colombo de porc	Couscous (boulette / merguez)	Cordon bleu de volaille	Dos de colin à l'oseille	Rôti de bœuf au jus	Cigaline de porc marinée
	Courgettes à l'ail	Macaronis	Semoule / légumes couscous	Pommes de terre sautées	Brocolis	Poêlée gala	Spaghettis
Fromage blanc nature	Brie	Cantadou	Yaourt fermier	Coulommiers	Duo de fromage (chèvre / Edam)	Carré frais	
Crumble aux pommes	Poire	Pot de crème speculos	Compote pomme pruneaux	Petit pot coco	Accapulco ananas framboise	Pomme	
Potage poireaux pommes de terre	Potage du jardin	Velouté de potiron	Soupe à l'oignon	Crème asperges	Potage légume de saison	Potage Alénois	

SEMAINE N°42

du 19 au 25 octobre 2021

NOM Prénom :

	MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
	Velouté de potiron	Potage crécy	Velouté de champignons	Potage cultivateur	Soupe de poisson	Crème de volaille	Potage Milanais
ENTREES	Mousse de foie de porc Carottes au cumin Terrine de légumes Piémontaise	Salade Brésilienne Nems au poulet Concombre ciboulette Cervelas	Salade Warldorf Salade bulgare Jambon blanc Œuf dur ciboulette	Rillettes de poulet Chou blanc à l'ail Médaille de merlu béarnaise Poireau sauce gribiche	Œuf mimosa Mortadelle Salade Bretonne Tomates persillées	Haricots verts vinaigrette Tomate mozzarella Galantine de porc aux olives Tarte saumon ciboulette	Radis beurre Crêpes aux champignons Salade de riz fraîcheur Farci poitevin
VIANDES / POISSONS	Fricadelle de bœuf aux champignons Sauté de poulet au thym Croq œuf au jambon Blanquette de poisson sauce aux moules	Dos de colin sauce hollandaise Tempes de porc aux olives Pilons de poulet grillés Lasagne bolognaise	Paupiette de dinde à l'estragon Saumonette sauce Nantua Rôti de porc à l'ail Omelette à l'Espagnole	Sauté de porc à la dijonnaise Bœuf à la tomate Poisson du marché Escalope de dinde au jus	Filet de tilapia au beurre blanc Fricassée de poulet Angevine Araignée de porc marinée Chipolatas	Cuisse de pintade au cidre Sauté de lapin chasseur Rôti de veau Filet de colin meunière	Jambon grill Blanquette marine Tournedos de dinde sauce poivre Boulette d'agneau à l'orientale
GARNITURES	Purée de pommes de terre Courgettes à l'ail Pennes Epinards à la crème	Coquillettes Flageolets Côtes de blettes au beurre Salade verte	Pommes rostis aux légumes Julienne de légumes Petits pois Ratatouille	Salsifis Tortis Brocolis Poêlée Bretonne	Farfalles Poêlée maraîchère Pommes sautées Piperade	Pomme de terre sarladaise Jeunes carottes Purée de potiron Bouquetière de légumes	Poêlée campagnarde Riz créole Cœurs de céleri Poêlée méridionale
FROMAGES / LAITAGES	Mimolette Chanteneige Fromage blanc aux fruits Yaourt nature	Yaourt aromatisé Tome grise Cantafrais Petit suisse	Chanteneige Yaourt bio Gouda Fromage banc	Saint-Paulin Carré frais Petit Suisse Kiri	Fromage blanc Tome blanche Ptit Louis Yaourt nature	Yaourt fermier Duo fromage (chèvre coulommiers) Tome noire Samos	Rondelé Fromage blanc vanille Edam Yaourt aromatisé
DESSERTS / FRUITS	Mousse au café Entremet pistache Banane Flamby	Kiwi Acapulco ananas framboise Crème chocolat Compote pomme ananas	Tarte aux pommes Pot de crème cacao Compote de poire Raisins	Poire au sirop Pomme Eclair vanille Compote pomme biscuit	Novly vanille Mosaïque de fruits Poire Compote de pomme à la cannelle	Flan pâtissier Bavarois passion Pavé coco cacao Banane	Orange Novly chocolat Clafoutis aux pommes Liégeois caramel

CHOIX MENUS A LA CARTE

SEMAINE N°43

du 26 octobre au 1er novembre 2021

CHOIX MENUS A LA CARTE

	MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 1/11
	Potage poireaux pommes de terre	Potage du jardin	Velouté de potiron	Soupe à l'oignon	Crème asperges	Potage légume de saison	Potage Alénois
ENTREES	Salade du Puy Céleri rémoulade Andouille Chou fleur vinaigrette	Terrine 3 poissons Rillettes de porc Betteraves rouges Carottes râpées citronnées	Champignons à l'ail Salade Parisienne Salami Salami	Fenouil à l'aneth Pamplemousse Pâté de campagne Tarte Provençale	Saucisson à l'ail Carottes râpées citronnées Salade tunisienne Terrine de légumes	Brocolis vinaigrette Accras de morue Tomate Mozzarella Rosette	Salade Grecque Jambon blanc Poireau vinaigrette Courgettes râpées au curry
VIANDES / POISSONS	Aiguillettes de poulet crousty Boudin noir Daurade béarnaise Tomate farcie	Poisson bordelaise Rissollette de veau Colombo de porc Haché de poulet gratiné	Côte de porc poêlée Blanquette de dinde Couscous (boulette / merguez) Pépites de poisson 3 céréales	Hachis parmentier Poisson du marché Cordon bleu de volaille Chipolatas grillées	Escalope de dinde crémée Petit salé Dos de colin à l'oseille Fricadelle de bœuf	Blanquette de veau Canette à l'orange Rôti de bœuf au jus Feuilleté de poisson	Filet de hoki béarnaise Langue de bœuf sauce piquante Cigaline de porc marinée Sauté de dinde au poivre
GARNITURES	Poêlée forestière Purée de pommes de terre Courgettes à l'ail Semoule aux légumes	Riz pilaf Jardinière de légumes Macaronis Côtes de blettes	Navets Haricots blancs Semoule / légumes couscous Boulgour pilaf	Salade verte Carottes ciboulette Pommes de terre sautées Haricots beurres	Poêlée méridionale Lentilles Brocolis Haricots blancs	Salsifis / Tomate provençale Pommes Parisiennes Poêlée gala Farfalles au beurre	Riz cantonnais Céleri rave Spaghettis Julienne de légumes
FROMAGES / LAITAGES	Fromage ail et fines herbes Bleu Fromage blanc nature Petit suisse	Fromage blanc Boursin Brie Yaourt nature	Camembert yaourt aromatisé Cantadou Fromage blanc	Cantafrais Chèvre Yaourt fermier Petit suisse	Yaourt bio Kiri Coulommiers Chanteneige	Faiselle Saint Nectaire Duo de fromage (chèvre / Edam) Rondelé	Emmental Fromage blanc Carré frais Yaourt nature
DESSERTS / FRUITS	Crème chocolat Orange Crumble aux pommes Compote pomme coigs	Chou vanille Prunes au sirop Poire Crème café	Kivi Mousse citron Pot de crème speculos Liégeois chocolat	Liégeois vanille Clafoutis pêche Compote pomme pruneaux Banane	Crème praliné Kivi Petit pot coco Compote pomme fraise	Far aux pruneaux Tarte normande Accapulco ananas framboise Orange	Poire chocolat Eclair au chocolat Pomme Crème caramel

	MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
PAUVRE EN SUCRE	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1
	Carottes au cumin	Concombre ciboulette	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Mortadelle	Tomate mozzarella	Crêpes aux champignons
	Sauté de poulet au thym	Tempes de porc aux olives	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine
	Purée / courgettes	Flageolets	Pommes rostis aux légumes	Tortis / salsifis	Pommes sautées / poêlée maraîchère	Pommes sarladaises / Jeunes carottes	Riz créole / poêlée campagnarde
	Chanteneige	Tome grise	Yaourt bio	Carré frais	Tome blanche	Duo fromage (chèvre coulommiers)	Fromage blanc
	Entremet fruits des bois aspartame	Compote sans sucre	Raisins	Entremet vanille aspartame	Compote sans sucre	Tiramisu aspartame	Orange
	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
	Piémontaise	Cervelas	Œuf dur ciboulette	Poireau sauce gribiche	Tomates persillées	Tarte saumon ciboulette	Farci poitevin
	Croq œuf au jambon	Pilons de poulet grillés	Rôti de porc à l'ail	Poisson du marché	Araignée de porc marinée	Rôti de veau	Tournedos de dinde sauce poivre
	Pennes / épinards	Coquillettes / cotes de blettes	Petits pois / Carottes	Poêlée Bretonne	Farfalles / piperade	Purée de potiron / bouquetière	Poêlée méridionale
Fromage blanc	Cantafras	Gouda	Petit Suisse	Ptit Louis	Tome noire	Edam	
Banane	Entremet café aspartame	Compote sans sucre	Pomme	Entremet cacao aspartame	Banane	Compote sans sucre	

Velouté de potiron

Potage crécy

Velouté de champignons

Potage cultivateur

Soupe de poisson

Crème de volaille

Potage Milanais

	MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 01/11
PAUVRE EN SUCRE	Céleri rémoulade	Rillettes de porc	Salade Parisienne	Pamplemousse	Carottes râpées citronnées	Accras de morue	Poireau vinaigrette
	Boudin noir	Rissole de veau	Blanquette de dinde	Poisson du marché	Petit salé	Canette à l'orange	Langue de bœuf sauce piquante
	Purée de pommes de terre	Riz / jardinière	Haricots blancs / navets	Pommes sautées / carottes	Lentilles	Pommes parisiennes / Tomate provençale	Riz / céleri
	Bleu	Boursin	Yaourt nature	Chèvre	Kiri	Saint Nectaire	Fromage blanc
	Entremet cacao aspartame	Compote sans sucre	Kiwi	Entremet abricot aspartame	Compote sans sucre	Far breton sans sucre	Pomme
	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
	Chou fleur vinaigrette	Carottes râpées citronnées	Salami	Tarte Provençale	Terrine de légumes	Rosette	Courgettes râpées au curry
	Daurade béarnaise	Colombo de porc	Couscous (boulette / merguez)	Cordon bleu de volaille	Dos de colin à l'oseille	Rôti de bœuf au jus	Cigaline de porc marinée
	Semoule aux légumes	Pommes sautées / Côtes de blettes	Semoule / légumes couscous	Haricots beurre	Haricots blancs	Pâtes / poêlée gala	Pâtes / julienne de légumes
	Fromage blanc nature	Brie	Cantadou	Yaourt fermier	Coulommiers	Duo de fromage (chèvre / Edam)	Carré frais
Orange	Entremet vanille aspartame	Compote sans sucre	Banane	Entremet fruits des bois aspartame	Kiwi	Compote sans sucre	

Potage poireaux pommes de terre

Potage du jardin

Velouté de potiron

Soupe à l'oignon

Crème asperges

Potage légume de saison

Potage Alénois

SEMAINE N°42

NOM :

MENUS REGIMES du 19 au 25 octobre 2021

	MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
PAUVRE EN SEL	Carottes au cumin	Concombre ciboulette	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Salade Bretonne	Tomate vinaigrette	Salade de riz fraîcheur
	Sauté de poulet au thym	Tempes de porc	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine
	Courgettes à l'ail	Flageolets	Julienne de légumes	Tortis	Poêlée maraîchère	Jeunes carottes	Riz créole
	Petit suisse	Saint Paulin PS	Yaourt nature	Edam PS	Fromage blanc	Gouda PS	Petit suisse
	Entremet pistache	Acapulco ananas framboise	Pot de crème cacao	Pomme	Mosaïque de fruits	Bavarois passion	Novly chocolat
	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
	Salade de pommes de terre	Salade Brésilienne	Œuf dur ciboulette	Poireau sauce gribiche	Tomates persillées	Haricots verts vinaigrette	Radis beurre
	Escalope de porc	Dos de colin sauce hollandaise	Rôti de porc à l'ail	Poisson du marché	Araignée de porc marinée	Rôti de veau	Tournedos de dinde sauce poivre
	Pennes	Côtes de blettes au beurre	Petits pois	Brocolis	Pommes sautées	Purée de potiron	Cœurs de céleri
	Yaourt nature	Gouda PS	Petit suisse	Yaourt nature	Petit suisse	Fromage blanc	Yaourt nature
	Banane	Crème chocolat	Compote de poire	Eclair vanille	Poire	Pavé coco cacao	Clafoutis aux pommes

Potage champignons PS

Potage légumes de saison PS

Potage tomate PS

Potage cresson PS

Potage poireau pdt PS

Potage légumes PS

Potage champignons PS

SEMAINE N°43

NOM :

MENUS REGIMES du 26 octobre au 1er novembre 2021

	MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 01/11
PAUVRE EN SEL	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1
	Céleri vinaigrette	Pâté sans sel	Tomate ciboulette	Pamplemousse	Carottes râpées citronnées	Tomate ciboulette	Poireau vinaigrette
	Escalope de porc	Filet de poulet	Blanquette de dinde	Poisson du marché	Côte de porc	Canette à l'orange	Langue de bœuf sauce piquante
	Purée de pommes de terre	Jardinière de légumes	Haricots blancs	Carottes ciboulette	Lentilles	Pommes Parisiennes	Céleri rave
	Yaourt nature	Edam PS	Petit suisse	Gouda PS	Yaourt nature	Fromage blanc	Saint Paulin PS
	Orange	Prunes au sirop	Mousse citron	Clafoutis pêche	Kiwi	Tarte normande	Eclair au chocolat
	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
	Chou fleur vinaigrette	Carottes râpées citronnées	Champignons à l'ail	Fenouil à l'aneth	Salade tunisienne	Chou fleurs vinaigrette	Courgettes râpées au curry
	Daurade béarnaise	Colombo de porc	Couscous (boulette / merguez)	Escalope de dinde	Dos de colin à l'oseille	Rôti de bœuf au jus	Cigaline de porc marinée
	Courgettes à l'ail	Macaronis	Semoule / légumes couscous	Pommes de terre sautées	Brocolis	Poêlée gala	Spaghettis
	Petit suisse	Fromage blanc	Yaourt nature	Saint Paulin PS	Gouda PS	Edam PS	Fromage blanc vanille
Crumble aux pommes	Poire	Pot de crème speculos	Compote pomme pruneaux	Petit pot coco	Far aux pruneaux	Pomme	

Potage tomate PS

Potage légumes de saison PS

Potage poireau PS

Potage champignons PS

Potage légumes PS

Potage champignons PS

Potage cresson PS

MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
Carottes au cumin	Concombre ciboulette	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Salade Bretonne	Tomate vinaigrette	Salade de riz fraîcheur
Sauté de poulet au thym	Tempes de porc	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine
Courgettes à l'ail	Flageolets	Julienne de légumes	Tortis	Poêlée maraîchère	Jeunes carottes	Riz créole
Petit suisse	Saint Paulin PS	Yaourt nature	Edam PS	Fromage blanc	Gouda PS	Petit suisse
Entremet pistache	Acapulco ananas framboise	Pot de crème cacao	Pomme	Mosaïque de fruits	Bavarois passion	Novly chocolat
Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
Salade de pommes de terre	Salade Brésilienne	Œuf dur ciboulette	Poireau sauce gribiche	Tomates persillées	Haricots verts vinaigrette	Radis beurre
Escalope de porc	Dos de colin sauce hollandaise	Rôti de porc à l'ail	Poisson du marché	Araignée de porc marinée	Rôti de veau	Tournedos de dinde sauce poivre
Pennes	Côtes de blettes au beurre	Petits pois	Brocolis	Pommes sautées	Purée de potiron	Cœurs de céleri
Yaourt nature	Gouda PS	Petit suisse	Yaourt nature	Petit suisse	Fromage blanc	Yaourt nature
Banane	Crème chocolat	Compote de poire	Eclair vanille	Poire	Pavé coco cacao	Clafoutis aux pommes
Potage champignons PS	Potage légumes de saison PS	Potage tomate PS	Potage cresson PS	Potage poireau pdt PS	Potage légumes PS	Potage champignons PS

MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 01/11
Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1
Céleri vinaigrette	Pâté sans sel	Tomate ciboulette	Pamplemousse	Carottes râpées citronnées	Tomate ciboulette	Poireau vinaigrette
Escalope de porc	Filet de poulet	Blanquette de dinde	Poisson du marché	Côte de porc	Canette à l'orange	Langue de bœuf sauce piquante
Purée de pommes de terre	Jardinière de légumes	Haricots blancs	Carottes ciboulette	Lentilles	Pommes Parisiennes	Céleri rave
Yaourt nature	Edam PS	Petit suisse	Gouda PS	Yaourt nature	Fromage blanc	Saint Paulin PS
Orange	Prunes au sirop	Mousse citron	Clafoutis pêche	Kiwi	Tarte normande	Eclair au chocolat
Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
Chou fleur vinaigrette	Carottes râpées citronnées	Champignons à l'ail	Fenouil à l'aneth	Salade tunisienne	Chou fleurs vinaigrette	Courgettes râpées au curry
Daurade béarnaise	Colombo de porc	Couscous (boulette / merguez)	Escalope de dinde	Dos de colin à l'oseille	Rôti de bœuf au jus	Cigaline de porc marinée
Courgettes à l'ail	Macaronis	Semoule / légumes couscous	Pommes de terre sautées	Brocolis	Poêlée gala	Spaghettis
Petit suisse	Fromage blanc	Yaourt nature	Saint Paulin PS	Gouda PS	Edam PS	Fromage blanc vanille
Crumble aux pommes	Poire	Pot de crème speculos	Compote pomme pruneaux	Petit pot coco	Far aux pruneaux	Pomme
Potage tomate (ps)	Potage légumes de saison (ps)	Potage poireaux (ps)	Potage champignons (ps)	Potage légumes (ps)	Potage champignons (ps)	Potage cressons (ps)

SEMAINE N°42

NOM :

MENUS REGIMESdu 19 au 25 octobre 2021

MARDI 19/10	MERCREDI 20/10	JEUDI 21/10	VENDREDI 22/10	SAMEDI 23/10	DIMANCHE 24/10	LUNDI 25/10
Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1
Carottes au cumin	Concombre ciboulette	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Mortadelle	Tomate mozzarella	Crêpes aux champignons
Sauté de poulet au thym	Tempes de porc aux olives	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine
Purée / courgettes	Flageolets	Pommes rostis aux légumes	Tortis / salsifis	Pommes sautées / poêlée maraîchère	Pommes sarladaises / Jeunes carottes	Riz créole / poêlée campagnarde
Chanteneige	Tome grise	Yaourt bio	Carré frais	Tome blanche	Duo fromage (chèvre coulommiers)	Fromage blanc
Entremet fruits des bois aspartame	Compote sans sucre	Raisins	Entremet vanille aspartame	Compote sans sucre	Tiramisu aspartame	Orange
Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
Piémontaise	Cervelas	Œuf dur ciboulette	Poireau sauce gribiche	Tomates persillées	Tarte saumon ciboulette	Farci poitevin
Croq œuf au jambon	Pilons de poulet grillés	Rôti de porc à l'ail	Poisson du marché	Araignée de porc marinée	Rôti de veau	Tournedos de dinde sauce poivre
Pennes / épinards	Coquillettes / cotes de blettes	Petits pois / Carottes	Poêlée Bretonne	Farfalles / piperade	Purée de potiron / bouquetière	Poêlée méridionale
Fromage blanc	Cantafras	Gouda	Petit Suisse	Ptit Louis	Tome noire	Edam
Banane	Entremet café aspartame	Compote sans sucre	Pomme	Entremet cacao aspartame	Banane	Compote sans sucre

Velouté de potiron	Potage crécy	Velouté de champignons	Potage cultivateur	Soupe de poisson	Crème de volaille	Potage Milanais	
--------------------	--------------	------------------------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------	--

SEMAINE N°43 NOM : MENUS REGIMES du 26 octobre au 1er novembre 2021

MARDI 26/10	MERCREDI 27/10	JEUDI 28/10	VENDREDI 29/10	SAMEDI 30/10	DIMANCHE 31/10	LUNDI 01/11
-------------	----------------	-------------	----------------	--------------	----------------	-------------

Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1	Menu N° 1
Concombre ciboulette	Salade bulgare	Chou blanc à l'ail	Mortadelle	Tomate mozzarella	Crêpes aux champignons	Crêpes aux champignons
Tempes de porc aux olives	Saumonette sauce Nantua	Bœuf à la tomate	Fricassée de poulet Angevine	Sauté de lapin chasseur	Blanquette marine	Blanquette marine
Flageolets	Pommes rostis aux légumes	Tortis / salsifis	Pommes sautées / poêlée maraîchère	Pommes sarladaises / Jeunes carottes	Riz créole / poêlée campagnarde	Riz créole / poêlée campagnarde
Tome grise	Yaourt bio	Carré frais	Tome blanche	Duo fromage (chèvre coulommiers)	Fromage blanc	Fromage blanc
Compote sans sucre	Raisins	Entremet vanille aspartame	Compote sans sucre	Tiramisu aspartame	Orange	Orange
Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2	Menu N°2
Carottes râpées citronnées	Salade Marco Polo	Betteraves à la moutarde	Roulade de volaille	Crêpe au fromage	Courgettes au curry	Terrine de poisson
Paëlla au poulet	Bœuf à la chinoise	Côte de porc	Poisson du marché	Cuisse de coq au vin	Blanquette de canard	Rissolette de veau
Riz paëlla	Tortis / wok de légumes	Pommes rissolées	Haricots rouges / Jardinière	Pommes persillées / Courgettes	Poêlée Italienne	Semoule / piperade
Kiri	Saint Paulin	Yaourt nature	Boursin	Chèvre	Duo de fromage (Tome noire / Edam)	Petit suisse

Pomme	Entremet café aspartame	Compote sans sucre	Raisins	Entremet cacao aspartame	Banane	Compote sans sucre
-------	----------------------------	--------------------	---------	-----------------------------	--------	--------------------

Velouté de potiron	Potage crécy	Velouté de champignons	Potage cultivateur	Soupe de poisson	Crème de volaille	Potage Milanais
--------------------	--------------	------------------------	--------------------	------------------	-------------------	-----------------