

Repas du soir
Tous les jours :
Potage
Fromage
1/2 baguette de pain
Biscuit

Menus* du mois de décembre

Portage à domicile



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

24 au 28
novembre

Salade d'artichauts, chorizo (6,7,10,12)
Tomate farcie VBF au jus (1,6)
Purée de pommes de terre maison
Fruit de saison (7)

Pamplemousse, sucre
Chipolatas PF au jus (1,12)
Poêlée paysanne
Yaourt aux fruits mixés (7)

Radis, beurre (7)
Blanquette de veau VF maison (1,3,7,9,12)
Riz pilaf (7,9)
Gourmand noix de coco

Salade de pois chiches, échalotes (10,12)
Omelette au fromage maison (3,7)
Flageolets aux carottes maison (1,7,9)
Fruit de saison

Céleri rémoulade maison (3,7,9,10,12)
Dos de colin MSC sauce safranée (1,4,7,9,12)
Gratin de patates douces maison (1,7)
Fromage blanc (7)
Miel

1er au 5
décembre

Œuf dur (3,10,12)
Raviolis ricotta épinards (1,3,7)
Sauce tomate provençale maison (1,7,9,12)
Fruit de saison

Salade verte, noix (8,10,12)
Gardianne de Taureau VBF maison (1,9,12)
Pommes vapeur (7)
Yaourt aux fruits mixés (7)

Taboulé au légumes maison (1)
Escalope de poulet VF sauce champignon maison (1,3,7,9,12)
Haricots verts persillés (7)
Cookies de Tatiana aux noisettes maison (1,3,7,8)

Champignons ail et fines herbes (3,7,10)
Cuisse poulet VF rôti au jus (1,3,7,9,12)
Mezze penne (1,7)
Yaourt brassé, confiture fraise

Blé aux légumes maison (1,10,12)
Fish and chips cabillaud / quartier citron (1,4,7)
Epinards béchamel maison (1,7)
Compote fruit

8 au 12
décembre

Salade coleslaw (1,3)
Dhal de lentilles corail lait coco curry maison au parmesan (1,10,12)
Riz pilaf (7,9)
Fruit de saison

Salade frisée, asperges pic-nic (10,12)
Tartiflette au reblochon maison (1,3,7,9,12)
Compote de fruit

Maquereaux vin blanc, citron (4)
Sauté de bœuf VBF au jus maison (1,12)
Poêlée campagnarde
Faisselle (7)
Sucre

Betteraves, vinaigrette (10,12)
Tajine de poulet VF aux olives maison (1,3,7,9,10,12)
Semoule de blé (1)
Mousse au chocolat

Carottes râpées maison (10,12)
Filet de hoki MSC sauce tomate maison (1,4,9,12)
Choux de Bruxelles, pommes de terre cuisinés maison (1,12)
Velouté Fruix

15 au 19
décembre

Salade de lentilles et échalotes maison (10,12)
Endives au jambon maison (1,7)
Fruit de saison

Macédoine de légumes (3,10,12)
Emincé de dinde VF au jus maison (1,3,7,9,12)
Gratin de brocolis et pommes de terre (7)
Fromage blanc
Miel

Salade de choux rouge (10,12)
Omelette au fromage (3,7)
Coquillettes (1,7)
Compote de fruit

Menu de Noël
Saumon fumé, beurre, toast, citron (1,4,7)
Cuisse de pintade VF, sauce forestière aux éclats de marron (1,3,7,9,12)
Mousseline asperges et parmesan (1,3,7)
Crottin de chèvre, mesclun (7,10,12)
Pain d'épices maison (1,3,7)
Clémentine

Salade iceberg, dès Boursin (7,10,12)
Filet de truite meunière maison (1,4,7,10)
Riz pilaf (7,9)
Fruit de saison

Coordonnées de la cuisine centrale

04 90 45 50 32

Tout repas annulé à moins d'une semaine,
sans justificatif, est facturé

Allergènes

1 Gluten	4 Poisson	6 Soja	9 Céleri	12 Sulfite
2 Crustacé	5 Arachide	7 Lait	10 Moutarde	13 Lupin
		8 Fruit à coque	11 Sésame	14 Mollusque

Pour des raisons sanitaires nos fonds de sauces ne sont pas faits maison



Volaille française



Agriculture bio



Porc français



Pêche durable MSC



Viande bovine française

*Menus validés par Laetitia Martinez, Diététicienne Nutritionniste selon l'équilibre nutritionnel.