

Repas du soir

Tous les jours :

Potage

Fromage

1/2 baguette de pain

Biscuit

# Menus\* du mois de décembre

Portage à domicile



Lundi

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)

Mardi

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

Mercredi

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

Jeudi

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

Vendredi

Céleri rémoulade maison (3,7,9,10,12)  
**Dos de colin MSC** sauce safrané (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**

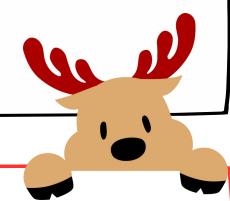
8 au 12 décembre

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**



Volaille française



Agriculture bio



Porc français



Pêche durable MSC Viande bovine française



Coordonnées de la cuisine centrale

04 90 45 50 32

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

Allergènes

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

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

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