

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

# Menus\* du mois de mars

Portage à domicile



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

2 au 6  
mars

Œuf dur frais, mayonnaise (3,10,12)  
Dahl lentilles corail coco curry  
maison / emmental râpé (1,7,10,12)  
**Riz pilaf maison** (7,9)  
**Fruit de saison**

Sardine, beurre, citron (4,7)  
**Sauté de dinde BBC VF rôti au jus** (1,3,7,9,12)  
**Pommes de terre, carottes à la crème d'ail** (1,7,9)  
**Yaourt aux fruit mixé bio** (7)

Betteraves, vinaigrette (10,12)  
**Lasagnes au bœuf VBF maison** (1,7,12)  
**Fruit de saison**

Salade de champignons ail et fines herbes (3,7,10)  
**Tomate farcie VBF au jus** (1,6)  
Purée pdt maison (7)  
**Yaourt grecque** (7)  
Sucre

**Salade de pommes de terre, dès mimolette maison** (7,10,12)  
**Filet hoki MSC** sauce tomate (1,4,9,12)  
**Epinards gratinés maison** (1,7)  
Cookies de Tatiana maison  
noisettes (1,3,7,8)

9 au 13  
mars

Roulé au fromage (1,3,7)  
**Omelette nature maison** (3)  
**Petits pois, carottes maison** (7,9)  
**Fruit de saison**

**Macédoine de légumes** (3,10,12)  
Sauté de veau LR printanier  
maison (1,3,7,9,12)  
**Poêlée paysanne**  
**Compote de fruit**

**Carottes râpées, ciboulette maison** (10,12)  
**Escalope de poulet VF au thym** (1,3,7,9,12)  
**Farfalles** (1,7)  
**Fromage blanc** (7)  
Miel

Salade de mâche, Roquefort à la coupe (7,10,12)  
Pot au feu maison/ moutarde (7,9,10,12)  
**Légumes frais : pommes de terre carottes, poireaux, choux**  
Gâteau moelleux citron et ingrédient mystère (1,3,7)

Taboulé aux légumes maison (1)  
**Dos de colin MSC sauce échalote** (1,4,7,9,12)  
**Gratin choux fleur maison** (1,7)  
**Yaourt au citron** (7)

16 au 20  
mars

Salade avocat, dès tomate, fêta (7,10,12)  
Chili sin carné maison (1,7,9,12)  
Semoule de blé (1)  
**Fruit de saison**

Radis, beurre (7)  
**Gardianne de taureau camarguais VBF maison** (1,9,12)  
**Riz pilaf maison** (7,9)  
**Yaourt nature** (7)  
Sucre

Salade blé aux légumes maison (1,10,12)  
**Sauté dinde BBC VF coco curry maison** (1,3,7,9,10,12)  
**Haricots verts persillés** (7)  
Gourmand vanille (7)

Tzatziki maison croutons (1,7,11)  
**Escalope poulet VF aux jus** (1,3,7,9,12)  
Gratin coquillettes aux légumes maison (1,7,12)  
**Fruit de saison**

Salade riz aux légumes maison (10,12)  
**Pavé saumon MSC à l'aneth** (1,4,7,9,12)  
Choux de Bruxelles cuisinés maison (1,12)  
**Compote fruit**

23 au 27  
mars

Salade verte, noix, vinaigrette (8,10,12)  
Brandade morue parmentier maison (4,7,12)  
**Fruit de saison**

Salade artichauts, chorizo (6,7,10,12)  
**Sauté poulet VF LR à la moutarde maison** (1,3,7,9,10,12)  
Gratin dauphinois (3,7)  
**Faisselle** (7)  
Miel

Salade de pois chiches, dès mimolette (7,10,12)  
**Chipolatas PF au thym** (1,12)  
**Coquillettes** (1,7)  
Cocktail de fruit

Salade de lentilles aux légumes maison (1,10,12)  
Raviolis fromage (1,3,7)  
Sauce tomate provençale (1,7,9,12)  
**Fruit de saison**

Tapenade noire maison, croûtons (1,4,10,12)  
Fish and chips cabillaud, quartier citron (1,4,7)  
**Poêlée ratatouille au riz** (1,7,9)  
Mousse au chocolat (7)

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 Céléri    | 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 Marie-Charlotte BARTHES, Diététicienne Nutritionniste selon l'équilibre nutritionnel.