Nom, Prénom .....

Commune : .....

Semaine 10 du 4 au 10 mars 2024 — MENUS SANS SEL SANS SUCRE — A remettre avant le 15/02/2024

| | MENU A ☐ | MENU B ☐ | LIVRAISON |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Potage M<br>Salade composée du jour M<br>Poitrine de porc farcie LVF M<br>Riz au curry M<br>Fromage Samos<br>Fruit de saison | Potage M<br>Taboulé aux agrumes<br>Pizza aux fromages M<br>Poêlée de légumes grillés M<br>Moulé ail et fines herbes<br>Laitage sans sucre | LIVRAISON DU REPAS DU LUNDI |
| MARDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade du pêcheur<br>Sauté de dinde LVF M<br>Cordiale de légumes<br>Fromage Saint Nectaire<br>Laitage sans sucre | Potage M<br>Tartare Tzatziki<br>Pané de hoki<br>Pâtes M<br>Fromage Chanteneige<br>Kiwi | LIVRAISON DES REPAS DE MARDI ET MERCREDI |
| MERCREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Betteraves au maïs M<br>Filet de poulet citronné M<br>Poêlée campagnarde M<br>Fromage Rondelé nature<br>Purée de pomme | Potage M<br>Salade coleslaw<br>Cœur de Merlu blanc M<br>Julienne de légumes<br>Fromage Cantal<br>Laitage nature | REPAS LIVRÉ LE MARDI |
| JEUDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Assiette du chef M<br>Rôti de veau M<br>Boulgour M<br>Fromage Tome blanche<br>Fruit de saison | Potage M<br>Salade de tomates au basilic M<br>Filet de lieu noir<br>Flan de courgettes BIO M<br>Fromage Six de savoie<br>Yaourt nature | LIVRAISON DES REPAS DE JEUDI ET VENDREDI |
| VENDREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade de blé aux légumes<br>Tagliatelles au boeuf (PC) M<br>Fromage Gouda<br>Laitage sans sucre | Potage M<br>Lentilles en salade M<br>Tomato Fish<br>Haricots beurre persillés BIO M<br>Moulé ail et fines herbes<br>Banane | LIVRAISON DES REPAS DE SAMEDI ET DIMANCHE |
| SAMEDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Asperges<br>Alouette de bœuf à la tomate M<br>Poêlée de légumes verts M<br>Moulé ail et fines herbes<br>Yaourt nature | Potage M<br>Salade duo de légumes<br>Filet de merlu M<br>Riz pilaff M<br>Fromage Leerdammer<br>Purée de pomme | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| DIMANCHE | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Tartare de courgettes<br>Tripes M<br>Carottes à la ciboulette<br>Fromage<br>Pâtisserie sans sucre | Potage M<br>Sardine à l'huile<br>Poisson citronné<br>Purée BIO M<br>Laitage<br>Pâtisserie sans sucre | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| | TOTAL MENU A ☐ | TOTAL MENU B ☐ | |

M : Fabriqué Maison — LVF: Labellisé Viande Française — (PC) : plat complet

Nom, Prénom ……

Commune : ……

Semaine 11 du 11 au 17 mars 2024 — MENUS SANS SEL SANS SUCRE — A remettre avant le 15/02/2024

| | MENU A ☐ | MENU B ☐ | LIVRAISON |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Potage M<br>Entrée du jour M<br>Civet de porc provençal LVF M<br>Poêlée brocolis et champignons M<br>Fromage Saint Morêt BIO<br>Fruit de saison | Potage M<br>Salade de riz niçoise M<br>Filet de lieu citronné M<br>Ebly aux oignons M<br>Fromage Moulé nature<br>Yaourt nature | LIVRAISON DU REPAS DU LUNDI |
| MARDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade composée du jour M<br>Chou farci au porc et légumes<br>Coquillettes ciboulette crème M<br>Fromage Gouda<br>Yaourt nature | Potage M<br>Salade de pâtes M<br>Poisson blanc tomate mozza M<br>Haricots verts sautés BIO M<br>Fromage Saint Bricet<br>Fruit de saison | LIVRAISON DES REPAS DE MARDI ET MERCREDI |
| MERCREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Tartare de courgettes<br>Escalope de volaille panée<br>Poêlée champêtre M<br>Fromage Carré 1/2 sel BIO<br>Banane | Potage M<br>Œuf dur mayonnaise<br>Poisson du jour<br>Méli mélo céréales légumes secs M<br>Fromage Saint Paulin<br>Purée de poire | REPAS LIVRÉ LE MARDI |
| JEUDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Quiche aux poireaux<br>Brochette dinde sauce basquaise M<br>Pommes de terre rosty<br>Fromage Tome noire<br>Compote sans sucre | Potage M<br>Carottes râpées BIO<br>Saumonette sauce Bonne Femme M<br>Trio de légumes M<br>Fromage P'tit louis coque vache<br>Fromage blanc nature | LIVRAISON DES REPAS DE JEUDI ET VENDREDI |
| VENDREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Assiette paysanne M<br>Œuf farci chimay M<br>Salsifis au jus M<br>Fromage Brebicrème<br>Fruit de saison | Potage M<br>Salade grecque<br>Poisson du jour<br>Purée de pois cassés M<br>Fromage Cantal<br>Yaourt nature | LIVRAISON DES REPAS DE SAMEDI ET DIMANCHE |
| SAMEDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade de perles au saumon fumé<br>Tortillas pommes de terre oignons M<br>Brunoise de légumes M<br>Fromage Moulé nature<br>Laitage sans sucre | Potage M<br>Salade composée du jour M<br>Quenelles de brochet M<br>Piperade de légumes M<br>Fromage Emmental<br>Kiwi | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| DIMANCHE | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Asperges<br>Rôti de dinde sauce forestière M<br>Poêlée forestière M<br>Fromage<br>Pâtisserie sans sucre | Potage M<br>Salade Bombay<br>Dos de colin<br>Pommes de terre persillées M<br>Laitage<br>Pâtisserie sans sucre | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| | TOTAL MENU A ☐ | TOTAL MENU B ☐ | |

M : Fabriqué Maison — LVF: Labellisé Viande Française — (PC) : plat complet

Nom, Prénom ……

Commune : ……

Semaine 12 du 18 au 24 mars 2024 — MENUS SANS SEL SANS SUCRE — A remettre avant le 15/02/2024

| | MENU A ☐ | MENU B ☐ | LIVRAISON |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Potage M<br>Crudités du jour M<br>Sauté de volaille LVF<br>Boulgour aux poivrons M<br>Fromage Cantafrais<br>Purée de poire | Potage M<br>Betteraves à l'échalotte<br>Brandade de poissons (PC)<br><br>Fromage Edam<br>Fruit de saison | LIVRAISON DU REPAS DU LUNDI |
| MARDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade composée du jour M<br>Escalope de porc au poivre LVF M<br>Poêlée de légumes méridionale M<br>Fromage Babybel<br>Laitage sans sucre | Potage M<br>Quiche tomate et chèvre<br>Filet de lieu noir M<br>Pâtes papillons M<br>Fromage Rondelé nature<br>Purée de pomme | LIVRAISON DES REPAS DE MARDI ET MERCREDI |
| MERCREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade composée du jour M<br>Rôti de bœuf LVF M<br>Pommes de terre persillées M<br>Fromage Tartare nature<br>Fruit de saison | Potage M<br>Maïs et soja en salade<br>Calamars à la romaine<br>Choux fleur en gratin BIO M<br>Fromage Tome blanche<br>Fromage blanc nature | REPAS LIVRÉ LE MARDI |
| JEUDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Entrée du jour M<br>Boules d'agneau forestière M<br>Poêlée de légumes ardéchoise M<br>Fromage Cantal<br>Laitage nature | Potage M<br>Salade Asiatique M<br>Filet de poisson à la provençale M<br>Petits pois aux oignons BIO M<br>Fromage Saint Bricet<br>Compote sans sucre | LIVRAISON DES REPAS DE JEUDI ET VENDREDI |
| VENDREDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Céleri rémoulade<br>Paupiette de lapin persillée M<br>Macaronis au beurre M<br>Fromage Emmental<br>Fruit de saison | Potage M<br>Terrine fraîcheur<br>Bouchée aux fruits de mer M<br>Carottes à la crème M<br>Fromage Bleu douceur<br>Fromage blanc nature | LIVRAISON DES REPAS DE SAMEDI ET DIMANCHE |
| SAMEDI | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Salade Impériale M<br>Cassoulet au porc (PC) LVF M<br><br>Fromage Boursin ail fines herbes<br>Yaourt nature | Potage M<br>Asperges<br>Filet de poisson à l'emmental M<br>Riz au curry M<br>Fromage Saint Paulin<br>Compote sans sucre | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| DIMANCHE | MENU A ☐ | MENU B ☐ | |
| | Potage M<br>Œuf dur mayonnaise<br>Poulet au lait de coco LVF M<br>Flageolets M<br>Fromage<br>Pâtisserie sans sucre | Potage M<br>Taboulé aux petits légumes<br>Dos de colin aux câpres M<br>Brocolis au jus BIO M<br>Fruit de saison<br>Pâtisserie sans sucre | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| | TOTAL MENU A ☐ | TOTAL MENU B ☐ | |

M : Fabriqué Maison — LVF: Labellisé Viande Française — (PC) : plat complet

Nom, Prénom .....

Commune : .....

Semaine 13 du 25 au 31 mars 2024 | MENUS SANS SEL SANS SUCRE | A remettre avant le 15/02/2024

| | MENU A ☐ | MENU B ☐ | LIVRAISON |
|---|---|---|---|
| LUNDI | Potage M<br>Betteraves en salade M<br>Lasagnes provençales lentilles (PC)<br>Fromage Gouda<br>Fruit de saison | Potage M<br>Cœurs de palmier<br>Filet de colin rôti M<br>Petits pois carottes BIO M<br>Fromage Rondelé ail et fines herbes<br>Yaourt nature | LIVRAISON DU REPAS DU LUNDI |
| MARDI | MENU A ☐<br>Potage M<br>Salade composée du jour<br>Boudin noir aux pommes LVF M<br>Courgettes persillées<br>Fromage Saint Paulin<br>Purée de pomme | MENU B ☐<br>Potage M<br>Salade Grecque<br>Saumonette M<br>Galettes de légumes<br>Fromage Saint Bricet<br>Yaourt nature BIO | LIVRAISON DES REPAS DE MARDI ET MERCREDI |
| MERCREDI | MENU A ☐<br>Potage M<br>Tarte aux légumes<br>Poulet basquaise LVF M<br>Carottes au curry BIO M<br>Fromage Samos<br>Kiwi | MENU B ☐<br>Potage M<br>Salade Bombay<br>Poisson pané<br>Purée de pommes de terre M<br>Fromage Cantal<br>Laitage sans sucre | REPAS LIVRÉ LE MARDI |
| JEUDI | MENU A ☐<br>Potage M<br>Asperges<br>Chausson bolognaise<br>Pâtes Pene Regate au beurre M<br>Fromage Tome noire<br>Laitage sans sucre | MENU B ☐<br>Potage M<br>Tartare mini ratatouille<br>Poisson tomate mozzarella M<br>Poêlée de légumes M<br>Fromage Société crème<br>Fruit de saison | LIVRAISON DES REPAS DE JEUDI ET VENDREDI |
| VENDREDI | MENU A ☐<br>Potage M<br>Crudités du jour<br>Civet de porc LVF M<br>Haricots verts persillés BIO M<br>Fromage Cantal<br>Yaourt nature | MENU B ☐<br>Potage M<br>Salade de fonds d'artichauts<br>Poisson du jour<br>Riz sauce tomate M<br>Fromage Rondelé ail et fines herbes<br>Fromage blanc nature BIO | LIVRAISON DES REPAS DE SAMEDI - DIMANCHE ET LUNDI |
| SAMEDI | MENU A ☐<br>Potage M<br>Salade concombre ciboulette<br>Steak haché<br>Piperade de légumes M<br>Fromage Edam<br>Banane | MENU B ☐<br>Potage M<br>Salade Medina<br>Colin lieu grenobloise M<br>Pâtes Torti aux épinards M<br>Fromage le Carré Président<br>Yaourt nature BIO | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| DIMANCHE | MENU A ☐<br>Potage M<br>Tartare de saumon<br>Ribs d'agneau<br>Nid de pommes de terre<br>Fromage<br>Fondant au chocolat | MENU B ☐<br>Potage M<br>Entrée du jour<br>Filet de saumon<br>Fondu de poireaux<br>Laitage<br>Fondant au chocolat | REPAS LIVRÉ LE VENDREDI |
| | TOTAL MENU A ☐ | TOTAL MENU B ☐ | |

M : Fabriqué Maison | LVF: Labellisé Viande Française | (PC) : plat complet