

Nom, Prénom

VITAME

Commune :

Semaine 10 du 2 au 8 mars 2026

MENUS SANS SEL SANS SUCRE

A remettre avant le 15/02/2026

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
L U N D I	Potage M Crudités du jour M Chausson bolognaise Boulgour aux poivrons M Fromage Cantafrais Compote pomme poire	Potage M Betteraves à l'échalotte Brandade de poissons (PC) Fromage Mini chavroux Fromage blanc nature	Potage M Salade Hawaïenne Escalope de poulet Courgettes ail persil BIO M Fromage Edam Fromage blanc nature	L U N D I
M A R D I	MENU A ☐ Potage M Quiche tomate et chèvre Escalope de porc au poivre LVF M Poêlée de légumes méridionale M Fromage Babybel Laitage sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade composée du jour M Filet de lieu noir M Pâtes papillons M Fromage Rondelé nature Compote de pomme	MENU C ☐ Potage M Carottes râpées BIO Foie de veau LVF Salsifis M Fromage Cantafrais Laitage sans sucre	M A R D I
M E R C R E D I	MENU A ☐ Potage M Salade composée du jour M Rôti de bœuf LVF M Pommes de terre persillées M Fromage Tartare nature Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Maïs et soja en salade Calamars à la romaine Choux fleur en gratin BIO M Fromage Tome blanche Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Salade Coleslaw Burger de poulet Brunoise de légumes M Fromage Camembert Pâtisserie sans sucre	
J E U D I	MENU A ☐ Potage M Entrée du jour M Boules d'agneau forestière M Haricots plats M Fromage Cantal Laitage nature	MENU B ☐ Potage M Salade penne 5 légumes Filet de poisson à la provençale M Petits pois aux oignons BIO M Fromage Saint Bricet Compote de pomme	MENU C ☐ Potage M Tartare de légumes du soleil Omelette M Céleris aux petits légumes M Fromage Cantafrais Purée de pêche	
V E N D R E D I	MENU A ☐ Potage M Céleri rémoulade Paupiette de lapin persillée M Carottes à la crème M Fromage Emmental Compote pomme cassis	MENU B ☐ Potage M Terrine fraîcheur Tagliatelles poivrons courgettes (PC) Fromage Bleu douceur Fromage blanc nature	MENU C ☐ Potage M Salade de pâtes et surimi Rôti de porc LVF M Fèves à l'ancienne M Fromage Tartare nature Fromage blanc nature	J E U D I
S A M E D I	MENU A ☐ Potage M Salade Impériale M Œufs florentines épinards (PC) Fromage Boursin ail fines herbes Yaourt nature	MENU B ☐ Potage M Asperges Filet de poisson à l'emmental M Riz au curry M Fromage Tome noire Compote de pomme	MENU C ☐ Potage M Salade du pêcheur Escalope milanaise M Julienne légumes et champignons M Fromage Saint Paulin Yaourt nature	
D I M A N C H E	MENU A ☐ Potage M Betteraves Couscous (PC) M Fromage Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Moules à la grecque Dos de colin aux câpres M Brocolis au jus BIO M Fruit de saison Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Salade de lentilles aux oignons Poulet au lait de coco LVF M Pâtes au beurre M Laitage sans sucre Pâtisserie sans sucre	
	TOTAL MENU A ☐	TOTAL MENU B ☐	TOTAL MENU C ☐	

[M](#): Fabriqué Maison

[LVF](#): Labellisé Viande Française

(PC) : plat complet

Semaine 11 du 9 au 15 mars 2026

MENUS SANS SEL SANS SUCRE

A remettre avant le 15/02/2026

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
LUNDI	Potage M Betteraves en salade M Lasagnes provençales lentilles (PC) Fromage Gouda Compote pomme coing	Potage M Cœurs de palmier Filet de colin rôti M Purée de pommes de terre M Fromage Rondelé ail et fines herbes Yaourt nature	Potage M Entrée du jour Boudin noir aux pommes LVF M Haricots plats M Fromage Fondu Président Compote pomme coing	LUNDI
MARDI	MENU A ☐ Potage M Salade Grecque Foie de veau LVF Pommes de terre rissolées M Fromage Mini chèvre Purée pomme fraise	MENU B ☐ Potage M Salade composée du jour M Saumonette M Galettes de légumes Fromage Saint Bricet Yaourt nature BIO	MENU C ☐ Potage M Salade de blé aux légumes Cordon bleu Courgettes persillées M Fromage Saint Paulin Compote pomme banane	MARDI
MERCREDI	MENU A ☐ Potage M Tarte aux légumes Paupiette de veau M Carottes au curry BIO M Fromage Samos Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade Bombay Poisson pané Petits pois carottes BIO M Fromage Cantal Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Céleri vinaigrette Escalope de volaille Blettes à la lauragaise M Fromage Rondelé ail et fines herbes Pâtisserie sans sucre	MERCREDI
JEUDI	MENU A ☐ Potage M Asperges Chausson bolognaise Pâtes Pene Regate au beurre M Fromage Camembert Laitage sans sucre	MENU B ☐ Potage M Tartare mini ratatouille Poisson tomate mozzarella M Brocolis M Fromage Société crème Fruit de saison	MENU C ☐ Potage M Salade niçoise Paupiette volaille champignons M Poêlée de navets M Fromage Tome noire Fromage blanc nature	JEUDI
VENREDI	MENU A ☐ Potage M Salade de fonds d'artichauts Civet de porc LVF M Haricots verts persillés BIO M Fromage Cantal Yaourt nature	MENU B ☐ Potage M Crudités du jour M Poisson du jour Riz sauce tomate M Fromage Rondelé ail et fines herbes Fromage blanc nature BIO	MENU C ☐ Potage M Salade tomates basilic M Poulet basquaise LVF M Pommes de terre vapeur M Fromage Mini chavroux Compote pomme ananas	VENREDI
SAMEDI	MENU A ☐ Potage M Salade concombres ciboulette Croissant au fromage M Piperade de légumes M Fromage Edam Banane	MENU B ☐ Potage M Salade Medina Colin lieu grenobloise M Pâtes Torti aux épinards M Fromage le Carré Président Yaourt nature BIO	MENU C ☐ Potage M Salade Coleslaw Omelette du soleil (PC) Fromage Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	SAMEDI
DIMANCHE	MENU A ☐ Potage M Terrine de saumon Choucroute aux poissons (PC) Fromage Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade aux poireaux Paupiette de saumon M Cœurs d'artichauts persillés M Laitage Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Carottes râpées BIO Steak haché LVF Pommes sarladaises M Compote pomme pruneau Pâtisserie sans sucre	DIMANCHE
	TOTAL MENU A ☐	TOTAL MENU B ☐	TOTAL MENU C ☐	

[M](#) : Fabriqué Maison

[LVF](#) : Labellisé Viande Française

(PC) : plat complet

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
LUNDI	Potage M Entrée du jour M Poulet sauté sauce chasseur M Flan de courgettes M Fromage Rondelé nature Compote de pomme	Potage M Betteraves à l'échalotte M Filet de colin sauce crème M Petits légumes M Fromage Gouda Bulgy nature	Potage M Choux fleur en salade BIO M Tortellonis aux fromages (PC) Vache qui rit Compote pomme cassis	LUNDI
MARDI	Potage M Salade composée du jour M Raviolis au bœuf (PC) Fromage Chanteneige Laitage sans sucre	Potage M Carottes râpées BIO Pavé de dorade aux épices M Haricots beurre M Fromage Tome blanche Compote pomme pruneau	Potage M 1/2 lune champignons cèpes Brochette de volaille en sauce M Salsifis persillés M Fromage Croq lait Compote pomme pruneau	MARDI
MERCREDI	Potage M Salade de pois chiches Escalope de volaille Lentilles M Fromage Emmental Pâtisserie sans sucre	Potage M Crudités du jour M Poisson à la bordelaise Gratin de céleris M Camembert Pâtisserie sans sucre	Potage M Asperges Œuf à la béchamel M Carottes au cumin BIO M Fromage Mini chavroux Pâtisserie sans sucre	
JEUDI	Potage M Céleri mayonnaise Chausson bolognaise Riz pilaff M Fromage Fraidou Fruit de saison	Potage M Salade composée du jour M Filet de merlu citronné M Epinards BIO M Fromage Leerdammer Yaourt nature	Potage M Tartare de tomates Blanquette de veau LVF M Pommes de terre vapeur M Vache qui rit Yaourt pulpe nature	JEUDI
VENREDI	Potage M Salade piémontaise Escalope viennoise M Choux fleur persillés M Vache qui rit Laitage sans sucre	Potage M Salade de quinoa aux légumes Pâtes aux poissons (PC) M Fromage Cantal Compote de poire	Potage M Salade de concombres Paupiette de lapin M Brocolis aux oignons M Fromage Saint Paulin Laitage sans sucre	
SAMEDI	Potage M Brocolis mimosa BIO M Burger de poulet Polenta au parmesan M Tartare ail et fines herbes Purée de pêche	Potage M Asperges Poisson aux amandes Gratin dauphinois M Fromage Bleu douceur Laitage sans sucre	Potage M Betteraves au maïs M Salmis de pintade rôti M Ratatouille BIO M Fromage Rondelé nature Compote de pomme	VENREDI
DIMANCHE	Potage M 1/2 poireaux vinaigrette Chili con carne (PC) M Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M Taboulé aux raisins Steak de thon basquaise M Céleris M Laitage nature Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade composée du jour Steak haché sauce au poivre M Ebly aux petits légumes M Banane Pâtisserie sans sucre	
	TOTAL MENU A ☐	TOTAL MENU B ☐	TOTAL MENU C ☐	

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
L U N D I	Potage M Macédoine de légumes mayo M Escalope viennoise Haricots verts sautés M BIO Fromage Carré Président Compote de pomme	Potage M Assiette du chef M Gratin de fruits de mer M Piperade de légumes M BIO Fromage Brebichrème Laitage sans sucre	Potage M Salade Niçoise Poulet persillé M Riz créole M Fromage Société crème Fruit de saison	L U N D I
M A R D I	MENU A ☐ Potage M Champignons à la grecque Cannellonis (PC) M Fromage Kiri Laitage sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade de fonds d'artichauts M Tomato fish M Poêlée Campagnarde M Fromage Saint Nectaire Fruit de saison	MENU C ☐ Potage M Salade composée du jour Quiche au saumon Lentilles M Fromage Rondelé ail et fines herbes Laitage sans sucre	M A R D I
M E R C R E D I	MENU A ☐ Potage M Salade de lentilles corail Paupiette de veau M Julienne de légumes M Fromage Saint Paulin Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Pizza M Filet poisson crème oignons M Pommes campagnardes Fromage Samos Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Salade Marco Polo Boudin noir Choux de Bruxelles M Fromage Tome blanche Pâtisserie sans sucre	
J E U D I	MENU A ☐ Potage M Céleri Brochette de dinde sauce colorado Pommes de terre rosty Fromage Gouda BIO Compote sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade composée du jour Poisson du jour Salsifis M Fromage Carré Président Yaourt nature	MENU C ☐ Potage M Salade Parisienne Croissant au fromage M Petits pois M Fromage Bleu douceur Compote sans sucre	
V E N D R E D I	MENU A ☐ Potage M Salade Medina Cassoulet saucisse (PC) M Fromage P'tit louis coque vache Laitage sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade de pâtes au Gaspacho Calamars à la romaine Carottes persillées M Fromage Cantal Fruit de saison	MENU C ☐ Potage M Poisson poché froid mayonnaise Burger de poulet Poêlée de petits légumes M Fromage Rondelé noix Yaourt nature	J E U D I
S A M E D I	MENU A ☐ Potage M Salade piémontaise Omelette au fromage M Brocolis aux oignons M Fromage Emmental Purée de pêche	MENU B ☐ Potage M Betteraves à l'échalotte M Dos de colin M Coquillettes au beurre M Fromage Mini chèvre Fromage blanc nature	MENU C ☐ Potage M Œuf dur mayonnaise Foie de veau LVF M Pommes de terre vapeur M Fromage Samos Yaourt nature	
D I M A N C H E	MENU A ☐ Potage M Carottes râpées BIO Paëlla valencienne (PC) M Fromage Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M 1/2 pamplemousse Filet de poisson meunière M Boulgour aux poivrons M Laitage Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Asperges Palette de porc provençale Trio de légumes M Purée pomme fraise Pâtisserie sans sucre	
	TOTAL MENU A ☐	TOTAL MENU B ☐	TOTAL MENU C ☐	

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
L U N D I	Potage M Taboulé aux agrumes Poitrine de porc farcie LVF M Riz au curry M Fromage Samos Fruit de saison	Potage M Salade composée du jour M Pizza aux fromages M Poêlée de légumes grillés M Moulé ail et fines herbes Laitage sans sucre	Potage M Asperges Brochette orientale Blettes à la tomate M Fromage Cantal Compote sans sucre	L U N D I
M A R D I	Potage M Salade du pêcheur Sauté de dinde LVF M Salsifis M Fromage Saint Nectaire Laitage sans sucre	Potage M Tartare Tzatziki Pané de hoki Pâtes M Fromage Chanteneige Compote pomme banane	Potage M Crudités du jour Crêpe au fromage Pommes de terre vapeur M Fromage Camembert Fruit de saison	M A R D I
M E R C R E D I	Potage M Betteraves au maïs M Filet de poulet citronné M Pommes paillason Fromage Rondelé nature Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade coleslaw Cœur de Merlu blanc M Julienne de légumes Fromage Cantal Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade Hawaïenne Cordon bleu Haricots plats M Fromage Carré frais Pâtisserie sans sucre	M A R D I
J E U D I	Potage M Assiette du chef M Omelette au fromage M Boulgour M Fromage Tome blanche Fruit de saison	Potage M Salade de tomates au basilic M Dos de colin Flan de courgettes BIO M Fromage Six de savoie Yaourt nature	Potage M Maïs et soja en salade Gratin fruits de mer sce normande Légumes cuisinés M Fromage Vache qui rit Compote pomme coing	J E U D I
V E N D R E D I	Potage M Salade de blé aux légumes Pâtes au boeuf (PC) M Fromage Gouda Laitage sans sucre	Potage M Lentilles en salade M Tomato Fish Haricots beurre persillés BIO M Fromage Tartare nature Banane	Potage M Salade composée du jour Rôti de veau M Mélange de céréales M Moulé ail et fines herbes Laitage sans sucre	J E U D I
S A M E D I	Potage M Asperges Alouette de bœuf à la tomate M Choux de Bruxelles M Moulé ail et fines herbes Yaourt nature	Potage M Tartare de légumes du soleil Filet de merlu M Riz pilaff M Fromage Leerdammer Compote de pomme	Potage M Salade coleslaw Tomate farcie (PC) Fromage Mini chèvre Compote de pomme	V E N D R E D I
D I M A N C H E	Potage M Tartare de courgettes Agneau / Haricots blancs (PC) M Fromage Gâteau de Pâques	Potage M Sardine à l'huile Poisson citronné Pommes de terre vapeur M Laitage Gâteau de Pâques	Potage M Salade tagliatelles et surimi Escalope viennoise Carottes à la ciboulette Compote sans sucre Gâteau de Pâques	V E N D R E D I
	TOTAL MENU A ☐	TOTAL MENU B ☐	TOTAL MENU C ☐	