Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 50 du 07 au 13 décembre 2026 | **MENUS SANS SEL** | **A remettre avant le 15/11/2026**

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
LUNDI	Potage M Taboulé aux agrumes Rôti de porc LVF 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 Crème dessert chocolat	Potage M Asperges Brochette orientale Blettes à la tomate M Fromage Cantal Compote	LUNDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MARDI	Potage M Salade du pêcheur Sauté de dinde LVF M Pommes de terre vapeur M Fromage Saint Nectaire Mousse au café	Potage M Tartare Tzatziki Pané de hoki Pâtes M Fromage Chanteneige Compote pomme banane	Potage M Crudités du jour Crêpe au fromage Salsifis M Fromage Camembert Fruit de saison	MARDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MERCREDI	Potage M Betteraves au maïs M Filet de poulet citronné M Pommes paillasson Fromage Rondelé nature Pâtisserie	Potage M Salade coleslaw Cœur de Merlu blanc M Julienne de légumes Fromage Cantal Pâtisserie	Potage M Salade Hawaienne Cordon bleu Haricots plats M Fromage Carré frais Pâtisserie	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
JEUDI	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	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
VENDREDI	Potage M Salade de blé aux légumes Pâtes au boeuf (PC) M Fromage Gouda Crème dessert caramel	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 Crème dessert vanille	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Asperges Alouette de dinde à la tomate M Choux de Bruxelles M Moulé ail et fines herbes Mousse au chocolat au lait	Potage M Tartare de légumes du soleil Filet de merlu M Riz pilaff M Fromage Leerdammer Compote pomme framboise	Potage M Salade coleslaw Tomate farcie (PC) Fromage Mini chèvre Compote de pomme	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Tartare de courgettes Tripes M Carottes à la ciboulette Fromage Tarte au flan	Potage M Sardine à l'huile Poisson citronné Purée de pommes de terre BIO M Laitage Tarte au flan	Potage M Salade tagliatelles et surimi Poulet sauce champignons M Haricots blancs M Compote Tarte au flan	
	TOTAL MENU A ☐	**TOTAL MENU B ☐**	**TOTAL MENU C ☐**	

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

Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 51 du 14 au 20 décembre 2026 | **MENUS SANS SEL** | **A remettre avant le 15/11/2026**

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
LUNDI	Potage M Salade de riz niçoise M Civet de porc provençal LVF M Céleris M Fromage Saint Môret BIO Fruit de saison	Potage M Entrée du jour M Filet de lieu citronné M Ebly aux oignons M Fromage Moulé nature Yaourt nature	Potage M Céleri mayonnaise Pané de fromage à l'emmental Cœurs d'artichauts M Fromage Camembert Compote pomme cassis	LUNDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MARDI	Potage M Salade de pâtes M Chou farci au porc et légumes Haricots verts sautés BIO M Fromage Gouda Yaourt aux fruits	Potage M Salade composée du jour M Poisson tomate mozzarella M Coquillettes ciboulette crème M Fromage Saint Bricet Compote pomme pruneau	Potage M Salade d'endives Tortilla pommes de terre/oignons Champignons sautés persillés M Fromage Moulé nature Yaourt vanille BIO	MARDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MERCREDI	Potage M Tartare de courgettes Escalope de volaille panée Carottes M Fromage Carré 1/2 sel BIO Pâtisserie	Potage M Trio de légumes au fromage Poisson du jour Méli mélo céréales légumes secs M Fromage Saint Paulin Pâtisserie	Potage M Salade de lentilles Steak tranché grillé LVF M Epinards à la crème BIO M Fromage Mini chèvre Pâtisserie	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
JEUDI	Potage M Quiche aux poireaux Brochette dinde sauce basquaise M Pommes de terre rosty Fromage Tome noire Fruit de saison	Potage M Carottes râpées BIO Saumonette sauce Bonne Femme M Trio de légumes M Fromage P'tit louis coque vache Mousse au chocolat noir BIO	Potage M Salade Mexicaine Foie de veau M Riz sauce tomate M Fromage Saint Paulin Compote	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
VENDREDI	Potage M Assiette paysanne M Œuf farci chimay M Salsifis au jus M Fromage Brebicrème Compote	Potage M Salade grecque Poisson du jour Pommes de terre rosty Fromage Cantal Yaourt aux fruits BIO	Potage M Salade Parisienne Escalope viennoise Côtes de blettes poêlées M Fromage Moulé nature Yaourt nature	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Salade de perles au saumon fumé Tarte aux trois fromages Piperade de légumes M Fromage Moulé nature Liégeois vanille caramel	Potage M Colin froid mayonnaise Quenelles de brochet M Boulgours M Fromage Babybel Fruit de saison	Potage M Salade composée du jour Cordon bleu Brunoise de légumes M Fromage Emmental Café liegeois	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Asperges Cannellonis (PC) Fromage Pâtisserie	Potage M Salade Bombay Dos de colin Pommes de terre persillées M Laitage Pâtisserie	Potage M Salade piémontaise poulet Rôti de dinde sauce forestière M Poêlée de légumes M Compote pomme pêche Pâtisserie	VENDREDI
	TOTAL MENU A ☐	**TOTAL MENU B ☐**	**TOTAL MENU C ☐**	

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

Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 52 du 21 au 27 décembre 2026 — **MENUS SANS SEL** — **A remettre avant le 15/11/2026**

	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	Livré le
LUNDI	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 frais aux fruits	Potage M Salade Hawaienne Escalope de poulet Courgettes ail persil BIO M Fromage Edam Fromage frais aux fruits	LUNDI
MARDI	Potage M Taboulé au poulet Escalope de porc au poivre LVF M Poêlée de légumes méridionale M Fromage Babybel Crème dessert vanille BIO	Potage M Salade composée du jour M Filet de lieu noir M Pâtes papillons M Fromage Rondelé nature Compote de pomme	Potage M Carottes râpées BIO Foie de veau LVF Salsifis M Fromage Cantafrais Crème dessert chocolat BIO	MARDI
MERCREDI	Potage M Salade composée du jour M Rôti de bœuf LVF M Pommes de terre persillées M Fromage Tartare nature Pâtisserie	Potage M Maïs et soja en salade Calamars à la romaine Choux fleur persillés M Fromage Tome blanche Pâtisserie	Potage M Salade Coleslaw Pané de poulet Brunoise de légumes M Fromage Camembert Pâtisserie	
JEUDI	Potage M Entrée du jour M Boules d'agneau forestière M Haricots plats M Fromage Cantal Crème dessert café	Potage M Salade penne 5 légumes Filet de poisson à la provençale M Petits pois aux oignons BIO M Fromage Saint Bricet Mousse au citron	Potage M Tartare de légumes du soleil Omelette M Céleris aux petits légumes M Fromage Cantafrais Compote pomme pêche	MERCREDI
VENDREDI	***REPAS DE NOEL*** Potage M Foie gras Chapon Gratin pommes de terre aux truffes Roquefort Bûche rocher vanille praliné	***REPAS DE NOEL*** Potage M Feuilleté Saint Jacques Filet de loup Poêlée de cèpes, girolles et fèves Roquefort Sapin à la vanille	Potage M Terrine fraîcheur Moussaka (PC) Fromage Bleu douceur Liégeois vanille caramel	
SAMEDI	Potage M Salade impériale M Steak haché Pommes de terre rosty Fromage Boursin ail fines herbes Yaourt à la vanille BIO	Potage M Asperges Filet de poisson à l'emmental M Riz créole M Fromage Tome noire Compote pomme abricot	Potage M Salade du pêcheur Escalope milanaise M Julienne légumes et champignons M Fromage Saint Paulin Yaourt sucré	JEUDI
DIMANCHE	Potage M Betteraves Tortellonis aux fromages (PC) Fromage Donuts chocolat	Potage M Moules à la grecque Dos de colin aux câpres M Galettes de brocolis Fruit de saison Donuts chocolat	Potage M Salade de lentilles aux oignons Poulet persillé LVF M Flageolets M Laitage Donuts chocolat	
	TOTAL MENU A ☐	**TOTAL MENU B ☐**	**TOTAL MENU C ☐**	

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

Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 53 du 28/12/2026 au 03/01/2027 | **MENUS SANS SEL** | **A remettre avant le 15/11/2026**

	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 Poisson meunière Pommes de terre vapeur M Fromage Rondelé ail et fines herbes Yaourt saveur	Potage M Entrée du jour Pané de fromage à l'emmental Haricots plats M Fromage Fondu Président Compote pomme coing	LUNDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MARDI	Potage M Salade Grecque Foie de boeuf LVF Pommes de terre rissolées M Fromage Mini chèvre Compote pomme fraise	Potage M Salade composée du jour Saumonette M Galettes de légumes Fromage Saint Bricet Chocolat liégeois	Potage M Salade de blé aux légumes Cordon bleu Courgettes persillées M Fromage Saint Paulin Compote pomme banane	MARDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
MERCREDI	Potage M Tarte aux légumes Paupiette de veau M Carottes au curry BIO M Fromage Samos Pâtisserie	Potage M Salade Bombay Poisson pané Petits pois carottes BIO M Fromage Cantal Pâtisserie	Potage M Céleri vinaigrette Escalope de volaille Blettes à la lauragaise M Fromage Rondelé ail et fines herbes Pâtisserie	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
JEUDI	Potage M Asperges Chausson bolognaise Riz sauce tomate M Fromage Camembert Yaourt aromatisé BIO	Potage M Tartare mini ratatouille Poisson tomate mozzarella M Brocolis M Fromage Rondelé au bleu Fruit de saison	Potage M Salade niçoise Paupiette volaille champignons M Poêlée de navets M Fromage Tome noire Fromage blanc nature	MERCREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
VENDREDI	***REPAS DU 1ER DE L'AN*** Potage M Pâté en croûte Richelieu Poulet aux marrons Pommes Annette Pavé d'affinois Tourbillon chocolat spéculoos	***REPAS DU 1ER DE L'AN*** Potage M Pâté en croûte de saumon Brioche de poisson à la dieppoise Mélange de légumes Pavé d'affinois Tourbillon chocolat spéculoos	Potage M Salade tomates basilic M Poisson du jour Riz blanc M Fromage Rondelé nature Compote	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Taboulé Croissant au fromage M Piperade de légumes M Fromage Edam Banane	Potage M Salade Medina Colin lieu grenobloise M Pâtes Tortis trois couleurs M Fromage le Carré Président Yaourt sucré BIO	Potage M Salade Coleslaw Omelette du soleil (PC) Fromage Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Terrine de saumon Lasagnes ricotta épinards (PC) Fromage Pâtisserie	Potage M Salade aux poireaux Calamars à la romaine Salsifis M Laitage Pâtisserie	Potage M Carottes râpées BIO Steak haché LVF Pommes rissolées Compote pomme pruneau Pâtisserie	
	TOTAL MENU A ☐	**TOTAL MENU B ☐**	**TOTAL MENU C ☐**	

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