Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 45 du 02 au 08 novembre 2026 — **MENUS SANS SEL** — **A remettre avant le 15/10/2026**

	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 Escalope viennoise 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 Purée de petits pois M Fromage Cantal Yaourt aux fruits BIO	Potage M Salade Parisienne Escalope de poulet rôtie LVF M 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	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Asperges Cannellonis (PC) Fromage Paris Brest	Potage M Salade Bombay Dos de colin Pommes de terre persillées M Laitage Paris Brest	Potage M Salade piémontaise poulet Rôti de dinde sauce forestière M Poêlée de légumes M Compote pomme pêche Paris Brest	
	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 .....

VITAME

Commune : .....

Semaine 46 du 09 au 15 novembre 2026 — **MENUS SANS SEL** — **A remettre avant le 15/10/2026**

	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
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
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
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
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 en gratin BIO M Fromage Tome blanche Pâtisserie	Potage M Salade Coleslaw Pané de poulet Brunoise de légumes M Fromage Camembert Pâtisserie	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
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	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
VENDREDI	Potage M Céleri rémoulade Paupiette de lapin persillée M Carottes à la crème M Fromage Emmental Compote pomme cassis	Potage M Terrine fraîcheur Moussaka (PC) Fromage Bleu douceur Liégeois vanille caramel	Potage M Salade de pâtes et surimi Rôti de porc LVF M Fèves à l'ancienne M Fromage Tartare nature Liégeois chocolat	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Salade impériale M Œufs florentines épinards (PC) Fromage Boursin ail fines herbes Yaourt à la vanille BIO	Potage M Asperges Filet de poisson à l'emmental M Riz au curry 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	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Betteraves Choucroute aux poissons (PC) M Fromage Tarte aux pommes normande	Potage M Moules à la grecque Dos de colin aux câpres M Brocolis au jus BIO M Fruit de saison Tarte aux pommes normande	Potage M Salade de lentilles aux oignons Poulet au lait de coco LVF M Pâtes au beurre M Laitage Tarte aux pommes normande	
	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 47 du 16 au 22 novembre 2026 — **MENUS SANS SEL** — **A remettre avant le 15/10/2026**

	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 saveur	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 boeuf LVF Pommes de terre rissolées M Fromage Mini chèvre Compote pomme fraise	MENU B ☐ Potage M Salade composée du jour Saumonette M Galettes de légumes Fromage Saint Bricet Chocolat liégeois	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	MENU B ☐ Potage M Salade Bombay Poisson pané Petits pois carottes BIO M Fromage Cantal Pâtisserie	MENU C ☐ Potage M Céleri vinaigrette Escalope de volaille Blettes à la lauragaise M Fromage Rondelé ail et fines herbes Pâtisserie	
JEUDI	MENU A ☐ Potage M Asperges Chausson bolognaise Pâtes Pene Regate au beurre M Fromage Camembert Yaourt aromatisé BIO	MENU B ☐ Potage M Tartare mini ratatouille Poisson tomate mozzarella M Brocolis M Fromage Rondelé au bleu Fruit de saison	MENU C ☐ Potage M Salade niçoise Paupiette volaille champignons M Poêlée de navets M Fromage Tome noire Fromage blanc nature	JEUDI
VENDREDI	MENU A ☐ Potage M Salade de fonds d'artichauts Civet de porc LVF M Haricots verts persillés BIO M Fromage Cantal Yaourt aux fruits	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	
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 Tortis trois couleurs M Fromage le Carré Président Yaourt sucré BIO	MENU C ☐ Potage M Salade Coleslaw Omelette du soleil (PC) Fromage Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	VENDREDI
DIMANCHE	MENU A ☐ Potage M Terrine de saumon Couscous (PC) M Fromage Tarte croisillons abricots	MENU B ☐ Potage M Salade aux poireaux Paupiette de saumon M Cœurs d'artichauts persillés M Laitage Tarte croisillons abricots	MENU C ☐ Potage M Carottes râpées BIO Steak haché LVF Pommes sarladaises M Compote pomme pruneau Tarte croisillons abricots	
	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 .....

VITAME

Commune : .....

Semaine 48 du 23 au 29 novembre 2026 — **MENUS SANS SEL** — **A remettre avant le 15/10/2026**

	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 Novly chocolat	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 cêpes Brochette de volaille en sauce M Salsifis persillés M Fromage Croq lait Compote pomme pruneau	MARDI
MERCREDI	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	
	Potage M Salade de pois chiches Escalope de volaille Lentilles M Fromage Emmental Pâtisserie	Potage M Crudités du jour M Poisson à la bordelaise Gratin de céleris M Camembert Pâtisserie	Potage M Asperges Œuf à la béchamel M Carottes au cumin BIO M Fromage Mini chavroux Pâtisserie	
JEUDI	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	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 brassé BIO	Potage M Tartare de tomates Blanquette de veau LVF M Pommes de terre vapeur M Vache qui rit Yaourt pulpe nature	
VENDREDI	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	
	Potage M Salade piémontaise Escalope viennoise M Choux fleur persillés M Vache qui rit Crème dessert praliné	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 Crème dessert chocolat BIO	
SAMEDI	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	VENDREDI
	Potage M Brocolis mimosa BIO M Pané de poulet Polenta au parmesan M Tartare ail et fines herbes Compote pomme pêche	Potage M Asperges Poisson aux amandes Gratin dauphinois M Fromage Bleu douceur Mousse au chocolat au lait	Potage M Betteraves au maïs M Salmis de pintade rôti M Ratatouille BIO M Fromage Rondelé nature Compote de pomme	
DIMANCHE	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	
	Potage M 1/2 poireaux vinaigrette Chili con carne (PC) M Fromage Eclair au chocolat	Potage M Taboulé aux raisins Steak de thon basquaise M Céleris M Laitage Eclair au chocolat	Potage M Salade composée du jour Steak haché sauce au poivre M Ebly aux petits légumes M Banane Eclair au 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 .....

VITAME

Commune : .....

Semaine 49 du 30/11 au 06/12/2026 | **MENUS SANS SEL** | **A remettre avant le 15/10/2026**

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

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