Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

VITAME

Commune : .....

Semaine 50 du 07 au 13 décembre 2026 — **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** — **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 Laitage sans sucre	Potage M Asperges Brochette orientale Blettes à la tomate M Fromage Cantal Compote sans sucre	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 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 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 sans sucre	Potage M Salade coleslaw Cœur de Merlu blanc M Julienne de légumes Fromage Cantal Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade Hawaienne Cordon bleu Haricots plats M Fromage Carré frais Pâtisserie sans sucre	
	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 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	
	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 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	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Tartare de courgettes Tripes M Carottes à la ciboulette Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M Sardine à l'huile Poisson citronné Purée de pommes de terre BIO M Laitage Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade tagliatelles et surimi Poulet sauce champignons M Haricots blancs M Compote sans sucre Pâtisserie sans sucre	
	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 51 du 14 au 20 décembre 2026 | **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** | **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
MARDI	MENU A ☐ Potage M Salade de pâtes M Chou farci au porc et légumes Haricots verts sautés BIO M Fromage Gouda Yaourt nature	MENU B ☐ Potage M Salade composée du jour M Poisson tomate mozzarella M Coquillettes ciboulette crème M Fromage Saint Bricet Compote pomme pruneau	MENU C ☐ Potage M Salade d'endives Tortilla pommes de terre/oignons Champignons sautés persillés M Fromage Moulé nature Yaourt nature	MARDI
MERCREDI	MENU A ☐ Potage M Tartare de courgettes Escalope de volaille panée Carottes M Fromage Carré 1/2 sel BIO Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Trio de légumes au fromage Poisson du jour Méli mélo céréales légumes secs M Fromage Saint Paulin Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Salade de lentilles Steak tranché grillé LVF M Epinards à la crème BIO M Fromage Mini chèvre Pâtisserie sans sucre	
JEUDI	MENU A ☐ Potage M Quiche aux poireaux Brochette dinde sauce basquaise M Pommes de terre rosty Fromage Tome noire Fruit de saison	MENU B ☐ Potage M Carottes râpées BIO Saumonette sauce Bonne Femme M Trio de légumes M Fromage P'tit louis coque vache Fromage blanc nature	MENU C ☐ Potage M Salade Mexicaine Foie de veau M Riz sauce tomate M Fromage Saint Paulin Compote sans sucre	JEUDI
VENDREDI	MENU A ☐ Potage M Assiette paysanne M Œuf farci chimay M Salsifis au jus M Fromage Brebicrème Compote sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade grecque Poisson du jour Pommes de terre rosty Fromage Cantal Yaourt nature	MENU C ☐ Potage M Salade Parisienne Escalope viennoise Côtes de blettes poêlées M Fromage Moulé nature Yaourt nature	
SAMEDI	MENU A ☐ Potage M Salade de perles au saumon fumé Tarte aux trois fromages Piperade de légumes M Fromage Moulé nature Laitage sans sucre	MENU B ☐ Potage M Colin froid mayonnaise Quenelles de brochet M Boulgours M Fromage Babybel Fruit de saison	MENU C ☐ Potage M Salade composée du jour Cordon bleu Brunoise de légumes M Fromage Emmental Laitage sans sucre	VENDREDI
DIMANCHE	MENU A ☐ Potage M Asperges Cannellonis (PC) Fromage Pâtisserie sans sucre	MENU B ☐ Potage M Salade Bombay Dos de colin Pommes de terre persillées M Laitage Pâtisserie sans sucre	MENU C ☐ Potage M Salade piémontaise poulet Rôti de dinde sauce forestière M Poêlée de légumes M Purée de pêche Pâtisserie sans sucre	
	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 SANS SUCRE** — **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 blanc nature	Potage M Salade Hawaienne Escalope de poulet Courgettes ail persil BIO M Fromage Edam Fromage blanc nature	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 Laitage sans sucre	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 Laitage sans sucre	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 sans sucre	Potage M Maïs et soja en salade Calamars à la romaine Choux fleur persillés M Fromage Tome blanche Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade Coleslaw Pané de poulet Brunoise de légumes M Fromage Camembert Pâtisserie sans sucre	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
JEUDI	Potage M Entrée du jour M Boules d'agneau forestière M Haricots plats M Fromage Cantal Laitage nature	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	Potage M Tartare de légumes du soleil Omelette M Céleris aux petits légumes M Fromage Cantafrais Purée de pêche	MERCREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
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 Fromage blanc nature	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Salade Impériale M Steak haché Pommes de terre rosty Fromage Boursin ail fines herbes Yaourt nature	Potage M Asperges Filet de poisson à l'emmental M Riz créole M Fromage Tome noire Compote de pomme	Potage M Salade du pêcheur Escalope milanaise M Julienne légumes et champignons M Fromage Saint Paulin Yaourt nature	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Betteraves Tortellonis aux fromages (PC) Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M Moules à la grecque Dos de colin aux câpres M Galettes de brocolis Fruit de saison Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade de lentilles aux oignons Poulet persillé LVF M Flageolets 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

Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 53 du 28/12/2026 au 03/01/2027 | **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** | **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 nature	Potage M Entrée du jour Pané de fromage à l'emmental Haricots plats M Fromage Fondu Président Compote pomme coing	LUNDI
MARDI	Potage M Salade Grecque Foie de boeuf LVF Pommes de terre rissolées M Fromage Mini chèvre Purée pomme fraise	Potage M Salade composée du jour M Saumonette M Galettes de légumes Fromage Saint Bricet Yaourt nature BIO	Potage M Salade de blé aux légumes Cordon bleu Courgettes persillées M Fromage Saint Paulin Compote pomme banane	MARDI
MERCREDI	Potage M Tarte aux légumes Paupiette de veau M Carottes au curry BIO M Fromage Samos Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade Bombay Poisson pané Petits pois carottes BIO M Fromage Cantal Pâtisserie sans sucre	Potage M Céleri vinaigrette Escalope de volaille Blettes à la lauragaise M Fromage Rondelé ail et fines herbes Pâtisserie sans sucre	
JEUDI	Potage M Asperges Chausson bolognaise Riz sauce tomate M Fromage Camembert Laitage sans sucre	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
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	
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 nature BIO	Potage M Salade Coleslaw Omelette du soleil (PC) Fromage Rondelé ail et fines herbes Fruit de saison	JEUDI
DIMANCHE	Potage M Terrine de saumon Lasagnes ricotta épinards (PC) Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade aux poireaux Calamars à la romaine Salsifis M Laitage Pâtisserie sans sucre	Potage M Carottes râpées BIO Steak haché LVF Pommes rissolées Compote pomme pruneau Pâtisserie sans sucre	
	TOTAL MENU A ☐	**TOTAL MENU B ☐**	**TOTAL MENU C ☐**	

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