Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 45 du 02 au 08 novembre 2026 — **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** — **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
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 Escalope viennoise 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 Purée de petits pois M Fromage Cantal Yaourt nature	MENU C ☐ Potage M Salade Parisienne Escalope de poulet rôtie LVF M 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 46 du 09 au 15 novembre 2026 | **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** | **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 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 en gratin BIO 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	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 Fromage blanc nature	Potage M Salade de pâtes et surimi Rôti de porc LVF M Fèves à l'ancienne M Fromage Tartare nature Fromage blanc nature	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
SAMEDI	Potage M Salade Impériale M Œufs florentines épinards (PC) Fromage Boursin ail fines herbes Yaourt nature	Potage M Asperges Filet de poisson à l'emmental M Riz au curry 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	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Betteraves Choucroute aux poissons (PC) M Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M Moules à la grecque Dos de colin aux câpres M Brocolis au jus BIO M Fruit de saison Pâtisserie sans sucre	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

Centre Intercommunal Action Sociale Cœur Garonne

Nom, Prénom .....

Commune : .....

VITAME

Semaine 47 du 16 au 22 novembre 2026 | **MENUS SANS SEL SANS SUCRE** | **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 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 boeuf 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	
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 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 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	
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 nature 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 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	
	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 SANS SUCRE** — **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 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 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 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	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 nature	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 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	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 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	
DIMANCHE	MENU A ☐	MENU B ☐	MENU C ☐	
	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 ☐**	

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 SANS SUCRE** — **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 de pomme	Potage M Assiette du chef M Gratin de fruits de mer M Piperade de légumes M BIO Fromage Brebicrème Laitage sans sucre	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 Laitage sans sucre	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 Laitage sans sucre	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 sans sucre	Potage M Pizza M Filet poisson crème oignons M Pommes campagnardes Fromage Samos Pâtisserie sans sucre	Potage M Salade Marco Polo Boudin noir Choux de Bruxelles M Fromage Tome blanche Pâtisserie sans sucre	
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
JEUDI	Potage M Céleri Brochette de dinde sauce colorado Pommes de terre rosty Fromage Gouda BIO Compote sans sucre	Potage M Salade composée du jour Poisson du jour Salsifis M Fromage Carré Président Yaourt nature	Potage M Salade Parisienne Croissant au fromage M Petits pois M Fromage Bleu douceur Compote sans sucre	JEUDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
VENDREDI	Potage M Salade Medina Cassoulet saucisse (PC) M Fromage P'tit louis coque vache Laitage sans sucre	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 Purée de pêche	Potage M Betteraves à l'échalotte M Dos de colin M Coquillettes au beurre M Fromage Mini chèvre Fromage blanc nature	Potage M Œuf dur mayonnaise Foie de veau LVF M Pommes de terre vapeur M Fromage Samos Yaourt nature	VENDREDI
	MENU A ☐	**MENU B ☐**	**MENU C ☐**	
DIMANCHE	Potage M Carottes râpées BIO Paëlla valencienne (PC) M Fromage Pâtisserie sans sucre	Potage M 1/2 pamplemousse Filet de poisson meunière M Boulgour aux poivrons M Laitage Pâtisserie sans sucre	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 ☐**	

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