Août 2021

FORMULE MIDI/SOIR

S			lundi 02 août	mardi 03 août	mercredi 04 août	jeudi 05 août	vendredi 06 août	samedi 07 août	dimanche 08 août
31	1	M	Tomate feta basilic Pâtes à la carbonara Emmental Fruit	Taboulé Escalope viennoise Purée de céleri Gouda Crème dessert chocolat	Pastèque Aiguillettes de poulet paprika Riz/petits pois façon risotto Tome noire Compote	Tarte aux carottes Steak de Thon Tomate provençale St bricet Fruit	Céleri remoulade Paëlla Rondelé Tarte citron	Melon Filet de lieu Riz et légumes coco curry Edam Fruit	Chausson dinde/fromage Paupiette de veau Fenouil braisé Mimolette Beignet
		S	Blé à la niçoise	Salade bulgare	Salade comtoise	Salade bretonne	Salade Océane	Salade camarguaise	Salade auvergnate
		S+	Panibuns à l'emmental	Wrap aux légumes	Gazpacho de concombre	Bruchetta à l'Italienne	Tarte camembert et pommes	Courgettes farçies	Parmentier de saumon/épinards
			Yaourt aromatisé	Mousse au citron	Petit-suisse	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Crème dessert chocolat	Flan caramel
	2	M	Cake olive Sauté de veau à la moutarde Galette de légumes Emmental Fruit	Duo de courgettes Aile de raie Pomme de terre Bataille Gouda Crème dessert chocolat	Salade provençale Œufs florentine Tome noire Compote	Brocolis en salade bio Escalope de dinde à la crème bio Mélange 3 céréales bio St bricet Fruit bio	Lentilles au curry Poisson aux amandes Haricots verts persillés Rondelé Tarte citron	Croque monsieur Sauté d'agneau à la russe Carottes vichy Edam Fruit	Choux-fleur en salade Tajine de légumes et falafels Mimolette Beignet
		S	Blé à la niçoise	Salade bulgare	Salade comtoise	Salade bretonne	Salade Océane	Salade camarguaise	Salade auvergnate
		S+	Panibuns à l'emmental	Wrap aux légumes	Gazpacho de concombre	Bruchetta à l'Italienne	Tarte camembert et pommes	Courgettes farçies	Parmentier de saumon/épinards
			Yaourt aromatisé	Mousse au citron	Petit-suisse	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Crème dessert chocolat	Flan caramel
			lundi 09 août	**mardi 10 août**	**mercredi 11 août**	**jeudi 12 août**	**vendredi 13 août**	**samedi 14 août**	**dimanche 15 août**
32	1	M	Salade exotique Pad Thaï poulet Tome blanche Fruit	Salade de pates à l'italienne Rôti de dinde aux herbes Ratatouille Bleu Yaourt nature	Salade sirtaki Raviolis au bœuf Vache qui rit Compote	Betterave en salade Chili con carne Riz Camembert Fruit	Bouquet de crevettes Sauté de kangourou Pomme de terre sautées Cantadou Mont blanc	Melon jambon cru Sauté de porc au curry Poêlée Di pasta Valentina Cantal Fruit	Salade Cévénole Brandade de morue Cantafrais Tarte à l'abricot
		S	Blé à la libanaise	Salade tex/mex	Salade Indienne	Salade atlantique	Salade césar	Salade californienne	Légumes aux lentilles
		S+	Cake chèvre et miel	Quiche ricotta	Aubergine farçie	Crumble de poulet et courgettes	Far aux poireaux	Galettes de légumes	Gaspacho betterave/pommes
			Mousse chocolat	Liégois café	Yaourt aromatisé	Petit-suisse	Velouté fruix	Yaourt nature	Mousse chocolat
	2	M	Pastèque/Concombre et menthe Steak de quinoa et boulgour Poêlée vendéenne Tome blanche Fruit	Cœur de palmier Spaghetti aux légumes d'été Jambon cru et mozarella Bleu Yaourt nature	Tomates pignons parmesan Steak de thon à la catalane Poêlée romanesco Vache qui rit Compote	Tarte chèvre/épinard Merguez Purée de légumes Camembert Fruit	Mousse de canard Lotte à l'américaine Côte de blette Cantadou Mont blanc	Salade de pois chiche Poulet sicilienne Epinards sauce Aurore Cantal Fruit	Feuilleté champignons Médaillon de dinde Abricot rôtis thym miel/Mâche Cantafrais Tarte à l'abricot
		S	Blé à la libanaise	Salade tex/mex	Salade Indienne	Salade atlantique	Salade césar	Salade californienne	Légumes aux lentilles
		S+	Cake chèvre et miel	Quiche ricotta	Aubergine farçie	Crumble de poulet et courgettes	Far au poireaux	Galettes de légumes	Gaspacho betterave/pommes
			Mousse chocolat	Liégois café	Yaourt aromatisé	Petit-suisse	Velouté fruix	Yaourt nature	Mousse chocolat
			lundi 16 août	**mardi 17 août**	**mercredi 18 août**	**jeudi 19 août**	**vendredi 20 août**	**samedi 21 août**	**dimanche 22 août**
33	1	M	Pois Chiches Lapin farçi aux pruneaux Emmental Fruit	Blé/Pastèque/feta Pilon de poulet à la méxicaine Sauté de légumes Gouda Maestro vanille	Wraps thon/concombre Boudin Haricots plats Tome noire Compote	Salade mexicaine Trio de quinoa aux crevettes laquées St bricet Fruit	Triangle de fromage de chèvre Poisson pané Aubergines à la romaine Rondelé Carré framboise	Cœur d'artichaud Jambon grillé Polenta à la tomate Fraidou Fruit	Feuilleté poulet normande Sauté de porc Epinard en gratin Tome blanche Clafoutis
		S	Gnocchi/tomates confites/jambon	Salade parisienne	Salade lentilles corail/carotte/coco	Salade courgettes et féta	Salade vénitienne	Salade de riz	Salade fraicheur
		S+	Cake chèvre et miel	Gratin de penne aux champignons	Flan de légumes	Burger brioché saumon ricotta	Tarte à l'oignon	Clafouti tomate/chèvre	Omelette aux champignons
			Flan vanille	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Liégois chocolat	Crème dessert café	Yaourt aromatisé	Mousse au citron
	2	M	Rapé de courgette sésame Poivrons farçi au taboulet Saucisse de veau Emmental Fruit	Terrine de saumon Fricadelle sauce champignons Fondue de poireaux Gouda Maestro vanille	Tomate mozzarella Pâtes au saumon fumé et dès de courgette Tome noire Compote	Tarte poulet aux légumes Quenelles de volaille Haricots blanc St bricet Fruit	Melon Lasagnes Rondelé Carré framboise	Salade magret fumé et fraises Poulet cacahuettes Nouilles sautées soja sucré Fraidou Fruit	Brocolis pommes/carottes Pépites de légumes à l'Indienne Tome blanche Clafoutis
		S	Gnocchi/tomates confites/jambon	Salade parisienne	Salade lentilles corail/carotte/coco	Salade courgettes et féta	Salade vénitienne	Salade de riz	Salade fraicheur
		S+	Cake chèvre et miel	Gratin de penne aux champignons	Flan de légumes	Burger brioché saumon ricotta	Tarte à l'oignon	Clafouti tomate/chèvre	Omelette aux champignons
			Flan vanille	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Liégois chocolat	Crème dessert café	Yaourt aromatisé	Mousse au citron
			lundi 23 août	**mardi 24 août**	**mercredi 25 août**	**jeudi 26 août**	**vendredi 27 août**	**samedi 28 août**	**dimanche 29 août**
34	1	M	Poivrons marinés Lasagnes aux saumons Carré frais Fruit	Accras de morue Sauté de lapin aux olives Choux de Bruxelles Camembert Petit suisse aux fruits	Terrine forestière Paupiette de veau Blettes à la barigoule Cantadou Compote	Tarte thon/tomate Curry de légumes aux épices Sauté d'agneau Cantal Fruit	Salade paysanne Rôti de dinde aux herbes Blé à la savernoise Cantafrais Crème gourmande	Salade/pêches rôties/ mozza/bacon Alouette de bœuf au vin Purée de potiron Emmental Fruit	Betterave vinaigrette Sauté de porc ensorcelé Poêlée gersoise Gouda Carré chocolat
		S	Blé pêcheur	Salade boulghour poivrons	Taboulé à l'orientale	Salade strasbourgeoise	Salade de pâtes	Salade Camarguaise	Salade de lentilles
		S+	Gratin de fenouil	Gazpacho Andalou	Falafel	Tomate farçie	Cake poivrons/féta	Quiche au thon et noisettes	Bouchée courgette/mozza
			Flan vanille	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Liégois chocolat	Crème dessert café	Yaourt aromatisé	Mousse au citron
	2	M	Pizza Cabillaud encroute tapenade Fondue de poireaux Carré frais Fruit	Radis Steak de requin Riz Camembert Petit suisse aux fruits	Salade coleslaw ananas Wok crevette caramélisées Riz Cantadou Compote	Salade fraicheur au crabe Macaronade Cantal Fruit	Pois chiche au cumin Gigot d'agneau herbes provences Flanc de courgette Cantafrais Crème gourmande	Haricots verts à la bretonne Steak fromager Gratin dauphinois Emmental Fruit	Feuilleté fromage Mijoté de veau au miel Poêlée de légumes Gouda Carré chocolat
		S	Blé pêcheur	Salade boulghour crevettes	Taboulé à l'orientale	Salade strasbourgeoise	Salade de pâtes	Salade Camarguaise	Salade de lentilles
		S+	Gratin de fenouil	Gazpacho Andalou	Falafels	Tomate farçie	Cake poivrons/féta	Quiche au thon et noisettes	Bouchée courgette/mozza
			Flan vanille	Fromage blanc	Yaourt aux fruits	Liégois chocolat	Crème dessert café	Yaourt aromatisé	Mousse au citron

LE MARMITON

Contact@lemarmiton.net

WWW.LEMARMITON.NET

A CONSERVER

EXEMPLAIRE

CLIENT

A CONSERVER

EXEMPLAIRE

CLIENT

Les menus sont établis sous réserve de modifications ; toute annulation à moins de 72h hors week-end avant la date de passage sera facturée

Les allergènes présents dans nos repas sont disponibles sur les étiquettes de vos barquettes en MAJUSCULE

Validé par une diététicienne du Club Nutriservices