

## SEMAINE 40

	lundi 04 oct	mardi 05 oct	mercredi 06 oct	jeudi 07 oct	vendredi 08 oct	samedi 09 oct	dimanche 10 oct
1 M	Salade de pois chiche Poulet au curry Carottes sautées Bleu Fruit	Salade de pâtes Sauté de dinde aux olives Courgettes Kiri Yaourt nature	Salade de riz Paupiette de dinde Salsifis en persillade Camembert Compote	Salade de chou Riz cantonnais  Cantadou Fruit	Poivrons marinés Choucroute  Cantal Clafoutis aux cerises	Salade endive, chèvre et raisins Tortellinis sauce roquefort  Chèvre Fruit	Terrine de campagne/cornichon Potatoes Champignon sautés Emmental Croisillon à l'abricot
S	Velouté de navet	Velouté de potiron	Velouté de celeri	Velouté de courgettes et menthe	Potage poireaux-Pdt	Velouté de petits-pois	Velouté d'asperge
S+	Croque monsieur Yaourt aux fruits	Wrap au jambon Crème dessert chocolat	Pdt de terre farcie au four Yaourt sucré	Muffin façon pizza Petit-suisse	Cake au chorizo Mousse chocolat	Crêpes Crème dessert caramel	Gratins de gnocchis Fromage blanc
2 M	Concombre et pomme Steak de thon au sésame Pomme de terre grenaille Bleu Fruit	Poireaux en vinaigrette Pâtes au saumon et crème citronnée  Kiri Yaourt nature	Tartare de courgette Tajine d'agneau aux abricots Semoule Camembert Compote	Quiche lorraine Hachi parmentier de carottes au cumin  Cantadou Fruit	Salade bressane Cassollette de poisson et ses petits légumes Cantal Clafoutis aux cerises	Tortillas Blanquette de veau à l'ancienne Poireaux Chèvre Fruit	Taboulé de tomates Crumble potiron poulet au parmesan  Emmental Croisillon à l'abricot
S	Velouté de navet	Velouté de potiron	Velouté de celeri	Velouté de courgettes et menthe	Potage poireaux-Pdt	Velouté de petits-pois	Velouté d'asperge
S+	Croque monsieur Yaourt aux fruits	Wrap au jambon Crème dessert chocolat	Pdt de terre farcie au four Yaourt sucré	Muffin façon pizza Petit-suisse	Cake au chorizo Mousse chocolat	Crêpes Crème dessert caramel	Gratins de gnocchis Fromage blanc

## SEMAINE 41

	lundi 11 oct	mardi 12 oct	mercredi 13 oct	jeudi 14 oct	vendredi 15 oct	samedi 16 oct	dimanche 17 oct
1 M	Carottes rapées Paëlla  Vache qui rit Fruit	Salade poulet avocat et maïs Saucisses de volaille Gnocchis feta et tomates roties Gouda Crème dessert pralinée	Artichaut Rissollette de veau Poêlée rustique Petit contentin Compote	Betteraves, carottes et noix Riz sauté poulet crevettes  Tartare Fruit	Choux Fleur en salade Rouille de sèche  Tome noire Brownies	Concombre au yaourt Gardianne de taureau Riz de Camarguais Rondelé Fruit	Rilette Rôti de dinde aux herbes Navets à la crème Carré frais Eclair
S	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Velouté brocolis-poireaux	Velouté de panais et chou-fleur	Soupe de légumes	Soupe au chou	Velouté de tomate
S+	Quiche ricotta Liégeois chocolat	Croque monsieur Flan caramel	Parmentier saumon épinard Velouté fruit	Tarte camembert et pomme Liégeois vanille	Banibuns à l'emmental Flan chocolat	Cake chèvre et miel Crème dessert café	Galette complète Yaourt nature
2 M	Salade de lentilles Lapin à la moutarde Haricots plats Vache qui rit Fruit	Haricots-verts en salade Tartiflette  Gouda Crème dessert pralinée	Salade de blé Canard sauté et légumes  Petit contentin Compote	Tarte à l'oignon Steak haché de veau à la Bourguignonne Courgettes sautées Tartare Fruit	Salade Texane Cuisse de poulet à la Texane Potatoes Tome noire Brownies	Croisillon aux champignons Joue de porc confite Salsifis en persillade Rondelé Fruit	Salade de poireaux Brandade de morue  Carré frais Eclair
S	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Velouté brocolis-poireaux	Velouté de panais et chou-fleur	Soupe de légumes	Soupe au chou	Velouté de tomate
S+	Quiche ricotta Liégeois chocolat	Croque monsieur Flan caramel	Parmentier saumon épinard Velouté fruit	Tarte camembert et pomme Liégeois vanille	Banibuns à l'emmental Flan chocolat	Cake chèvre et miel Crème dessert café	Galette complète Yaourt nature

## SEMAINE 42

	lundi 18 oct	mardi 19 oct	mercredi 20 oct	jeudi 21 oct	vendredi 22 oct	samedi 23 oct	dimanche 24 oct
1 M	Salade piémontaise Escalope de dinde à la viennoise Julienne de légumes Brebicrème Fruit	Tarte provençale Hoki sauce basilic Trio de Quinoa Tome blanche Mousse au citron	Panibuns Omelette aux poireaux Salade verte Mimolette Compote	Salade ananas/crevette Lasagnes  Edam Fruit	Salade 3 couleurs Crozziflette  Rondelé Tarte normande	Salade de poulet à la thaï Paupiette de veau Epinards à la béchamel Saint Bricet Fruit	Rosette Sauté de porc aux olives Semoule Bleu Paris-Brest
S	Potage dubarry	Velouté de carottes au cumin	Soupe à l'oignon	Velouté de navets	Velouté de potiron	Velouté de celeri	Crème de volaille
S+	Pain brioché au saumon Yaourt aromatisé	Bruchetta à l'italienne Yaourt sucré	Flan de légumes Mousse chocolat	Wrap Bacon et œuf Yaourt aux fruits	Croissant au fromage Crème dessert caramel	Clafoutis tomate parmesan Petit-suisse	Nuggets Fromage blanc
2 M	Brocolis en salade Pot au feu  Brebicrème Fruit	Salade de penne aux tomates séchées Poêlée de chou de bruxelles aux marrons et bacon Tome blanche Mousse au citron	Salade de lentilles corail Bœuf bourguignon Carottes Mimolette Compote	Tarte chèvre-épinards Normandin de veau Gratin de chou fleur Edam Fruit	Raïta de concombre Queuelles de brochet Tagliatelles au pesto Rondelé Tarte normande	Avocat farci au crabe Blanquette de poisson Riz Saint Bricet Fruit	Feuilleté aux légumes Rôti de dinde Purée de potiron Bleu Paris-Brest
S	Potage dubarry	Velouté de carottes au cumin	Soupe à l'oignon	Velouté de navets	Velouté de potiron	Velouté de celeri	Crème de volaille
S+	Pain brioché au saumon Yaourt aromatisé	Bruchetta à l'italienne Yaourt sucré	Flan de légumes Mousse chocolat	Wrap Bacon et œuf Yaourt aux fruits	Croissant au fromage Crème dessert caramel	Clafoutis tomate parmesan Petit-suisse	Nuggets Fromage blanc

## SEMAINE 43

	lundi 25 oct	mardi 26 oct	mercredi 27 oct	jeudi 28 oct	vendredi 29 oct	samedi 30 oct	dimanche 31 oct
1 M	Salade de cervelas Steak haché sauce aux poivre Navets Gouda Fruit	Terrine de légumes Côte de porc charcutière Poêlée romanesco Camembert Yaourt nature	Céleri remoulade Chili con carne  Cantadou Compote	Tarte tomate basilic Colombo de poulet  Cantal Fruit	Salade de blé Cassoulet  Kiri Marbré	Salade Coleslaw Andouillette sauce Lyonnaise Pommes duchesse Brebicrème Fruit	Mousse de foie Omelette à la ratatouille  Cantafrais Forêt noire
S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/PDT	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Potage dubarry	Soupe de carottes au lait de coco	Potage cresson
S+	Gratin dauphinois Crème dessert café	Crêpes aux fruits de mer Maestro café	Tarte à la ratatouille Flan chocolat	Beignets de légumes Liégeois vanille	Brandade Yaourt nature	Cake à la tomate mozza Crème dessert café	Tarte pdt façon tartiflette Flan au chocolat
2 M	Salade de lentilles BIO Cuisse de poulet BIO PDT Rissolées BIO Gouda BIO Fruit	Betterave Poisson à la Bordelaise Boullgour et petit pois Camembert Yaourt nature	Salade de pomme de terre tzatziki Endive au jambon roquefort  Cantadou Compote	Haricots verts en salade Alouette de bœuf Pâtes 3 couleurs Cantal Fruit	Concombre Saumon sauce pesto Polenta Kiri Marbré	Croisillon aux champignons Moussaka  Brebicrème Fruit	Artichaut Poisson meunière Riz basmati Cantafrais Forêt noire
S	Velouté de courgettes	Potage poireaux/PDT	Soupe de lentilles	Velouté de champignons	Potage dubarry	Soupe de carottes au lait de coco	Potage cresson
S+	Gratin dauphinois Crème dessert café	Crêpes aux fruits de mer Maestro café	Tarte à la ratatouille Flan chocolat	Beignets de légumes Liégeois vanille	Brandade Yaourt nature	Cakes à la tomate mozza Crème dessert café	Tarte pdt façon tartiflette Flan au chocolat

Exemplaire client à conserver

Les menus sont établis sous réserve de modifications, Toute annulation à moins de 72H hors week-end avant la date de passage sera facturée

## L'astuce pour réchauffer votre viande

Le four est l'idéal pour réchauffer votre viande, il permet de conserver la tendreté et la saveur de la viande.

### Comment procéder:

- Préchauffer le four à 120°C pendant ce temps si possible badigeonner la viande avec son jus, du bouillon ou de la sauce.
- Mettre du papier aluminium tout autour du plat puis enfourner à mi hauteur sur la grille du four.
- Laissez 20 à 30 min jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude à coeur. Dégustez.

## LES INFOS *qui nous font du bien*

### 1963 Premier hypermarché

Tout juste un an avant la première édition du salon international de l'alimentation, carrefour ouvre son tout premier hypermarché en région parisienne à Sainte Genevieve des bois.



## JEUX *Sudoku, mots fléchés, rébus*

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

## RECETTE DU MOIS

### Croziflette 2 pers Temps : 35 min



- 100g lardons
  - 1/2 oignon
  - 150g de crozets
  - 100ml de crème fraîche 30% mg
  - 1/2 reblochon
  - sel/poivre
  - 10g de beurre
- Préparation:**
- 1: Cuire les crozets 20 min dans l'eau bouillante
  - 2: Préchauffer le four à 200°C
  - 3: Faire revenir l'oignon dans le beurre et rajouter les lardons
  - 4: Rajouter la crème et laisser épaissir
  - 5: Mettre dans un plat à gratin le tout et mélanger
  - 6: Rajouter le reblochon coupé en deux sur le dessus et cuire 20 min à 200°C

BON APPÉTIT !!!

## CONSEILS DIETETIQUES POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

### 4 conseils

Conseil n°1 : Manger 5 fruits et légumes par jour

Conseil n°2 : Manger 1 ou 2 portions de protéines animales par jour.

Conseil n°3 : Manger 3 à 4 produits laitiers par jour.

Conseil n°4 : Manger des féculents à chaque repas selon l'appétit adapter les portions.

Conseil n°5 : Boire 1 à 1.5 L d'eau, tisane, café... dans la journée.

☎ 04 66 23 09 12 (siège social)

✉ [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)  
[lemarmitontraiteur@gmail.com](mailto:lemarmitontraiteur@gmail.com)

🌐 [www.lemarmiton.net](http://www.lemarmiton.net)



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

Menu  
**Octobre**  
**2021**