

## SEMAINE 27

	lundi 04 juil	mardi 05 juil	mercredi 06 juil	jeudi 07 juil	vendredi 08 juil	samedi 09 juil	dimanche 10 juil
1 M	Salade avocats et pêches Blanquette de dinde Riz Bleu Fruit	Pastèque/concombre fêta et menthe Emincé de bœuf Polenta aux champignons Rondelé aux noix Compote	Salade tagliatelles aux asperges Andouillette * Purée de légume Saint nectaire Fruit	Tarte tomate, mozzarella Saucisse de volaille Côtes de blettes Emmental Fruit	Salade blé/crevette/carotte/courgette Boulettes d'agneau Ratatouille Rondelé ail et fines herbes Gâteau aux raisins secs	Salade torti, brocolis, comté, olives Filet mignon * Carottes caramélisées Brie Compote	Artichaut en salade Ravioli au bœuf (tomates et basilic)  Mimolette Carré framboise
S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière	Blé niçois	Salade de lentilles	Salade Bulgare	Salade Camarguaise
S+	Wrap au poulet Petit-suisse	Tarte à la ratatouille Velouté fruits	Gratin de pâtes au thon Mousse au café	Cake courgettes et fêta Crème dessert praliné	Feuilleté au saumon Yaourt à la Grecque	Gâteau à la carotte Liégeois chocolat	Beignets de brocolis Yaourt nature
2 M	Quinoa/pois chiche marocaine Cuisse de poulet Fricassé de légumes Bleu Fruit	Petits pois/fèves, tomate et chèvre Courgettes à la carbonara *	Melon Saumon Crumble de brocolis coco Saint nectaire Fruit	Céleri remoulade Omelette au fromage Pdt rissoles Emmental Fruit	Salade chou rouge, pomme et noix Filet de lieu Risotto Rondelé ail et fines herbes Gâteau aux raisins secs	Blanc de poireaux sauce yaourt Sauté de dinde aux olives Coquillettes Brie Compote	Rosette * Aubergines farcies  Mimolette Carré framboise
S	Salade Asiatique	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière	Blé niçois	Salade de lentilles	Salade Bulgare	Salade Camarguaise
S+	Wrap au poulet Petit-suisse	Tarte à la ratatouille Velouté fruits	Gratin de pâtes au thon Mousse au café	Cake courgettes et fêta Crème dessert praliné	Feuilleté au saumon Yaourt à la Grecque	Gâteau à la carotte Liégeois chocolat	Beignets de brocolis Yaourt nature

## SEMAINE 28

	lundi 11 juil	mardi 12 juil	mercredi 13 juil	jeudi 14 juil	vendredi 15 juil	samedi 16 juil	dimanche 17 juil
1 M	Céleri/pomme (sauce yaourt) Tajine poulet/poire/amandes Semoule Cantal Fruit	Maïs/haricot rouge à la mexicaine Sauté de porc aux poivrons * caramélisés Brie Compote	Salade asperges/fraises Chili con carné Riz Comté Fruit	Pizza Fricassée de coq aux carottes Vache qui rit Fruit	Salade gnocchis/épinards/tomates Gratin de chou fleur aux lardons *	Salade de pâtes et saumon Escalope viennoise Curry de légumes Emmental Compote	Rillettes charcutières * Hoki sauce citron Fondu de poireaux Camembert Bavarois framboises
S	Salade océane	Salade de pâtes au thon	Salade Bretonne *	Blé pêcheur	Salade Auvergnate *	Salade Grecque	Salade Californienne
S+	Croque Monsieur * Yaourt saveur citron	Galette de volaille/champignons Yaourt brassé	Samoussa (volaille) Pot crème caramel	Clafoutis aux asperges Fromage blanc	Friand au fromage Petits-suisseaux aux fruits	Tomate farcie Maestro café	Pissaladière Crème dessert vanille
2 M	Salade de nouille à la menthe Epinards à la florentine	Betteraves aux noix Lapin à la moutarde Gnocchis Brie Compote	Taboulé Steak de thon Légumes à la provençale Comté Fruit	Tomates/mozzarella Emincé dinde Pomme de terre grenaille Vache qui rit Fruit	Salade de pastèque/melon Paëlla de la mer	Carottes rapées à l'ananas Pad Thai de canard	Mêlée d'endives roquefort Hachis parmentier  Camembert Bavarois framboises
S	Salade océane	Salade de pâtes au thon	Salade Bretonne *	Blé pêcheur	Salade Auvergnate *	Salade Grecque	Salade Californienne
S+	Croque Monsieur * Yaourt saveur citron	Galette de volaille/champignons Yaourt brassé	Samoussa (volaille) Pot crème caramel	Clafoutis aux asperges Fromage blanc	Friand au fromage Petits-suisseaux aux fruits	Tomate farcie Maestro café	Pissaladière Crème dessert vanille

## SEMAINE 29

	lundi 18 juil	mardi 19 juil	mercredi 20 juil	jeudi 21 juil	vendredi 22 juil	samedi 23 juil	dimanche 24 juil
1 M	Tartare de crudité Couscous * Semoule Fromage frais Fruit	Quinoa/fraise/fêta/tomates One Pan de saucisses de Toulouse et légumes Bleu de France Compote	Salade pâtes/tomates séchées/pignons Omelettes aux asperges Salade mêlée Saint-nectaire Fruit	Tarte poire et roquefort Bœuf aux carottes  Fourme d'Ambert Fruit	Blé pamplemousse avocat et fèves Rôti de porc * Haricots verts Tomme blanche Flan aux pépites de chocolat	Melon Steak haché sauce roquefort Pomme de terre au four Gouda Compote	Pâté de campagne * Pâtes à la carbonara *  Brie Eclair vanille
S	Salade Pasta Italia *	Salade Atlantique	Salade de blé Grecque	Salade lentilles aux légumes	Salade comtoise *	Salade Niçoise	Salade Caesar
S+	Cake aux olives Mousse chocolat	Galettes de lentilles corail Yaourt aux fruits	Quiche thon fromage frais Riz au lait	Wrap de légumes Viennois chocolat	Omelette aux champignons Mousse au café	Gratins de brocolis Yaourt à la Grecque	Tarte ratatouille mozza Yaourt saveur citron
2 M	Salade de haricot blanc Boudin aux oignons confits Purée céleri/pommes et noix Fromage frais Fruit	Melon Wok de bœuf au sésame Nouille de riz sauce soja sucrée Bleu de France Compote	Tomate mozzarella Lasagnes à la bolognaise  Saint-nectaire Fruit	Asperge, fraise, jambon cru * Cordon bleu de dinde Petit pois Fourme d'Ambert Fruit	Betteraves/œuf en salade Filet de cabillaud aux chorizo * Risotto Tomme blanche Flan aux pépites de chocolat	Salade de lentilles/petits légumes Ragout d'agneau aux pruneaux Carottes Gouda Compote	Salade de pêches/tomates Paupiette de lapin chasseur Poêlée de champignons Brie Eclair vanille
S	Salade Pasta Italia *	Salade Atlantique	Salade de blé Grecque	Salade lentilles aux légumes	Salade comtoise *	Salade Niçoise	Salade Caesar
S+	Cake aux olives Mousse chocolat	Galettes de lentilles corail Yaourt aux fruits	Quiche thon fromage frais Riz au lait	Wrap de légumes Viennois chocolat	Omelette aux champignons Mousse au café	Gratins de brocolis Yaourt à la Grecque	Tarte ratatouille mozza Yaourt saveur citron

## SEMAINE 30

	lundi 25 juil	mardi 26 juil	mercredi 27 juil	jeudi 28 juil	vendredi 29 juil	samedi 30 juil	dimanche 31 juil
1 M	Salade de pois chiche Nuggets au miel Fenouil braisé Mimolette Fruit	Melon Filet de Hoki aux fines herbes Polenta à la tomate Rondelé au bleu Compote	Duo de chou/carottes sauce yaourt Sauté de sanglier Pâtes papillons Emmental Fruit	Cake à la carottes et cumin Poulet au sésame et soja Asperges poêlées Roquefort Fruit	Fenouil agrumes et avocat Curry de poissons au lait de coco Riz basmati Gouda Mille-feuille citronné	Salade pêches au thon (mayo) Merguez * Haricots verts/pdt Tomme blanche Compote	Pâté en croute * Poulet à la sicilienne Cotes de blette Saint-nectaire Tarte au chocolat
S	Salade Piémontaise *	Taboulé Libanais	Salade de radis à l'oriental	Salade Vénitienne	Macédoine de PDT	Salade Tex mex	Salade Indienne
S+	Tourte poulet /poireau Liégeois vanille	Nems * Fromage blanc	Galette complète * Mousse aux marrons	Flan de panais/carottes Crème caramel	Poivron farci Riz au lait	Quiche aux brocolis Yaourt aux fruits	Tresse volaille forestière Yaourt à la Grecque
2 M	Salade de concombres Gnocchis roquefort noix et jambon cru * Mimolette Fruit	Salade de maïs Escalope de dinde aux raisins Semoule aux carottes Rondelé au bleu Compote	Farfalles aux petits légumes Endives au jambon *	Haricots verts/foies de volaille Cuisse de canard à l'orange Pdt sautées Roquefort Fruit	Pâtes au surimi Boulettes d'agneau au curry Courgettes sautées Gouda Mille-feuille citronné	Lentilles en salade Sauté de veau Haricots coco Tomme blanche Compote	Roquette poire et bleu Linguine au saumon Petits pois Saint-nectaire Tarte au chocolat
S	Salade Piémontaise *	Taboulé Libanais	Salade de radis à l'oriental	Salade Vénitienne	Macédoine de PDT	Salade Tex mex	Salade Indienne
S+	Tourte poulet /poireau Liégeois vanille	Nems * Fromage blanc	Galette complète * Mousse aux marrons	Flan de panais/carottes Crème caramel	Poivron farci Riz au lait	Quiche aux brocolis Yaourt aux fruits	Tresse volaille forestière Yaourt à la Grecque

### Exemplaire client à conserver

(\*) PLATS CONTENANT DU PORC

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.

## Astuces culinaires

### 5 astuces en cuisine

- 1- Pour conserver une belle couleur aux légumes verts, ajoutez simplement une pincée de bicarbonate dans l'eau de cuisson.
- 2- Pour conserver salades et endives, enveloppez-les individuellement dans une feuille de papier journal, disposez le tout dans un sac plastique et placez au réfrigérateur.
- 3- Pour réussir à coup sûr votre chantilly, placez saladier, crème fraîche et fouets, 30 minutes au congélateur avant de la monter.
- 4- Vos fraises ne sentiront pas l'eau si vous les lavez avant de les équeuter.
- 5- Envie d'une belle omelette bien onctueuse ? fouettez les oeufs énergiquement durant quelques minutes, ajoutez-y 1 à 2 cuillères à soupe de crème fraîche, battez à nouveau, faites cuire et savourer.

## LES INFOS

### 1945- Invention du tupperware

C'est au sein de l'industrie chimique Du Pont de Nemours que l'Américain Earl Tupper commença à travailler sur un polymère simple et bon marché, le polyéthylène. A partir de cette molécule, il développa de petits bols en plastique hermétiques et lança sa société en 1938.

En 1946, il commença à commercialiser ses produits, mais l'accueil du public fut très mitigé et les ventes ne décollèrent pas.

Cependant, à la fin des années 1940, la vente à domicile remporta un succès très conséquent et la "réunion Tupperware" fut bientôt l'unique méthode de distribution des petites boîtes en plastique de M. Tupper.



## JEUX

### Sudoku

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

# Le Marmiton

— LE TRAITEUR DE VOS ENVIES —

## RECETTE DU MOIS

### Cabillaud en croûte de chorizo

### Préparation pour 2 personnes



- 2 filets ou dos de cabillaud
- 60 g chorizo en tranches
- 60 g de parmesan râpé
- 4 càs de chapelure
- 20 g de beurre
- 4 poignets de salade

1. Préchauffez votre four à 200°C. Dans un mixeur, ajoutez la chapelure, le parmesan, le chorizo et le beurre. Salez, poivrez et mixez grossièrement.
2. Beurrez un plat et placez les dos de cabillaud dans le plat. Étalez la préparation en couche épaisse dessus. Enfournuez à 200°C pendant 15 à 20 minutes.
3. Sortez le plat du four. Servez avec une salade fraîche, c'est prêt !

## Régime alimentaire des personnes âgées en cas de canicule

Sélectionner des aliments riches en eau

Pour éviter la déshydratation, les portions de fruits et légumes sont à privilégier dans le régime alimentaire des personnes âgées, car ils font partie des aliments les plus riches en eau.

Le concombre, la salade verte, le radis, le haricot mungo germé, la laitue, la courgette, le fenouil, la tomate, le chou-fleur et le poivron sont les 10 aliments de saison estivale les plus riches en eau, hors boissons. Ils contiennent tous plus de 90 % d'eau dans leur composition.

Quant aux fruits de saison, le melon, la pastèque, le pomelo et la fraise sont aussi idéales pour maximiser l'hydratation des personnes âgées.

De plus boire tout au long de la journée en petite quantité permettra d'atteindre les besoins de l'organisme pendant la saison estivale.

☎ 04 66 23 09 12 (siège social)

✉ contact@lemarmiton.net

✉ lemarmitontraiteur@gmail.com

🌐 www.lemarmiton.net



Menu  
Juillet  
2022

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.