

Chaque mois un des membres de notre société sera à l'honneur afin de vous faire une présentation pour chacun d'entre eux, ils vous partageront leurs recettes coup de cœur d'un plat, une entrée ou même d'un dessert que vous retrouverez dans votre menu du mois à l'aide de l'onglet  si vous souhaitez le déguster.

Ce mois ci, c'est Claudine qui partage avec nous sa recette de la frita.

Claudine a travaillé de nombreuses années dans la restauration avant de se tourner vers la cuisine collective, où elle met aujourd'hui toute son expérience et sa créativité au service du Marmiton, qu'elle a rejoint en avril 2025. Passionnée par les chevaux, elle a pratiqué l'équitation et continue d'en faire de temps en temps, ce qui lui apporte plaisir et équilibre. Curieuse, dynamique et créative, elle aime apprendre et explorer de nouvelles choses, que ce soit en cuisine ou dans ses loisirs. Elle apprécie également danser et profiter de la nature, deux activités qui nourrissent son énergie et son enthousiasme. Ses différentes expériences et passions reflètent son tempérament ouvert, son goût du partage et sa capacité à allier travail, plaisir et bien-être au quotidien.

## MENU CONSTANT DU MOIS

### 3EME MENU

Entrée: Feuilleté pêcheur

Plat: Filet de poulet  
Curry de courgettes, lait de coco

## RECETTE

## Frita

### Préparation pour 4 personnes

 Préparation : 15 minutes

 Cuisson : 35 à 40 minutes

- Laver et épépiner les poivrons, puis les couper en lanières.
- Éplucher et hacher l'oignon.
- Hacher l'ail.
- Faire revenir l'ail, les oignons (si utilisés) et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Ajouter les tomates concassées, coulis et le concentré de tomate.
- Mélanger, ajouter l'ail, le sel, le poivre et éventuellement une pincée de sucre.
- Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
- Couvrir et laisser cuire à feu doux 20-25 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et la sauce bien liée.
- Servir chaud, tiède ou froid selon vos envies.
- En accompagnement de viandes grillées, poissons.

### Ingrédients

- 3 poivrons (rouges, verts, jaune)
- Coulis de tomate
- 1 petite boîte de tomates concassées
- 2 à 3 c. à soupe de concentré de tomate + coulis
- 3 à 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon (facultatif mais conseillé)
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 pincée de sucre (facultatif, pour équilibrer l'acidité)
- 1/2 verre d'eau (facultatif, selon la consistance)



## JEUX

## Nombres croisés, charade

	1	2	3	4	5	6
A					■	
B		■	■			
C				■		
D	■					■
E		■				
F						

### Horizontalement

- A. Nombre de dizaines de 56 429 ; Multiple de 3
- B. Chiffre des dixièmes de 12,345 ; Triple de 37
- C. 6 centaines, 3 dizaines et 13 unités ; La moitié de 30
- D. Le nombre qui suit 2 939.
- E. Tiers de 9 ; 5 000 -189
- F. 1+1 ; Multiple de 9.

### Verticalement

- 1. Le nombre qui précède 537. Double de 16
- 2. Chiffre des dizaines de 4 562,7 ; Multiple de 7
- 3. Chiffre des centièmes de 12,54 ; 38 centaines, 12 dizaines et 26 unités
- 4. Produit de 3 par 7 ; Nombre impair
- 5. 1,101 × 10 000
- 6. Multiple de 9. Nombre qui précède 20.

Mon premier est le petit du cerf.

Mon second est le contraire de tard.

Mon troisième est le son que fait la vache quand elle meugle.

Mon tout ne marche pas.

## SOLUTIONS JEUX

## Septembre 2025

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

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

 04 84 25 35 71 (siège social)

 [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)

 [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.



SUIVEZ-NOUS!

# Menu Octobre 2025

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

## SEMAINE 40

	lundi 29 sept	mardi 30 sept	mercredi 01 oct	jeudi 02 oct	vendredi 03 oct	samedi 04 oct	dimanche 05 oct
<b>1</b>	<b>M</b> Petit pois, chèvre et menthe Boulette d'agneau à la Russe Pennes Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Salade Marmiton Chausson de dinde bolognaise Carotte vichy Fromage Compote	<b>M</b> Terrine de poisson Pilon de poulet à la texane Ratatouille Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Champignons à la Grecque Paëlla* <i>sans porc pour régime</i> Fromage Fruit	<b>M</b> Macedoine à la Russe Saumonette sauce newburg Riz jaune Fromage Pannacotta	<b>M</b> Feuilleté aux légumes Moussaka Fromage Compote	<b>M</b> Terrine de saumon Boudin blanc* Flageolets Fromage Eclair
<b>S</b>	Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète*	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon
<b>2</b>	<b>M</b> Quiche à l'oignon Sauté de veau Bourguignon Poêlée champêtre Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Salade Cévénole* Parmentier de canard Fromage Compote	<b>M</b> Salade Parisienne* Tartiflette* Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Flamiche aux poireaux Endives au jambon* Fromage Fruit	<b>M</b> Œufs durs mayonnaise Lasagnes chèvre épinard Fromage Pannacotta	<b>M</b> Radis beurre Omelette aux champignons Pommes de terre risolées Fromage Compote	<b>M</b> Brocolis sauce poivrons Steak de veau à la Hongroise Boulgour Fromage Eclair
<b>S</b>	Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète*	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon

## SEMAINE 41

	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 06 oct	mardi 07 oct	mercredi 08 oct	jeudi 09 oct	vendredi 10 oct	samedi 11 oct	dimanche 12 oct
<b>1</b>	<b>M</b> Duo de carottes et celeriS râpés Hachi parmentier Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Pois chiche Andalouse Poitrine de veau farcie au jus Poêlée campagnarde* Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Salade Cancun Cassoulet* Fromage Compote	<b>M</b> Œufs mimosa Côte de porc* Frita Fromage Fruit	<b>M</b> Endives à la vinaigrette Poisson meunière Riz Camargais Fromage Marbré	<b>M</b> Feuilleté dubarry Paupiette de veau à la Normande Gnocchis Fromage Fruit	<b>M</b> Pâté en crouste* Cuisse de poulet grillée Epinards à la ricotta Fromage Donuts octobre rose
<b>S</b>	Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
<b>S+</b>	Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie *	Clafoutis tomates/olives	Tourte poulet/poireau	Gratin de champignons	wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes
<b>2</b>	<b>M</b> Quiche au thon Filet mignon de porc* Haricots beurre Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Celeri bleu et noix Sauté de bœuf à l'orange Pommes de terre grenaille Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Bouquet de crevettes Thon à la Catalane Poivrons à l'Espagnol Fromage Compote	<b>M</b> Salade de champignons Escalope de dinde à la crème Semoule au carottes Fromage Fruit	<b>M</b> Sardines à l'huile Gigot d'agneau Haricots verts Fromage Marbré	<b>M</b> Carottes râpées aux raisins Spaghettis à la Bolognaise Fromage Fruit	<b>M</b> Celeri à l'orange Brandade Parmentière Fromage Donuts octobre rose
<b>S</b>	Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
<b>S+</b>	Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie *	Clafoutis tomates/olives	Tarte poulet/poireau	Gratin de champignons	wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes

## SEMAINE 42

	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 13 oct	mardi 14 oct	mercredi 15 oct	jeudi 16 oct	vendredi 17 oct	samedi 18 oct	dimanche 19 oct
<b>1</b>	<b>M</b> Chou rouge aux pommes Tomate farcie* Riz Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Pizza royale* Merquez Ratatouille Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Salade Cevenole* Choucroute Alsacienne* Fromage Compote	<b>M</b> Tarte à la provençale Tajine de poulet/poire/amandes Petits pois carottes Fromage Fruit	<b>M</b> Haricots verts mimosa Chili con carne Riz Fromage Clafoutis aux cerises	<b>M</b> Croisillon aux champignons Coq au vin Carottes Fromage Fruit	<b>M</b> Mousse de canard Palette de porc à la diable* Courgettes à la béchamel Fromage Paris Brest
<b>S</b>	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
<b>S+</b>	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*
<b>2</b>	<b>M</b> Quiche brocolis/poivrons Canard à l'orange Polenta Arlequin Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Crudités crumble Quenelles de volaille sauce Aurore Pommes noisettes Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Taboulé à l'orientale Rôti de veau campine Salsifis Fromage Compote	<b>M</b> Artichauts sauce yaourt Boudin noir aux pommes* Purée de pommes de terre Fromage Fruit	<b>M</b> Salade Beaucaire* Rouille à la Sétoise Fromage Clafoutis aux cerises	<b>M</b> Chou blanc/noix/raisins Lasagnes aux saumons Fromage Fruit	<b>M</b> Betteraves aux agrumes Paupiette de bœuf forestière Tagliatelles Fromage Paris Brest
<b>S</b>	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
<b>S+</b>	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*

## SEMAINE 43

	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 20 oct	mardi 21 oct	mercredi 22 oct	jeudi 23 oct	vendredi 24 oct	samedi 25 oct	dimanche 26 oct
<b>1</b>	<b>M</b> Chou fleur ravigote Blanquette de la mer Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Pizza à la paysanne* Rôti de porc* Purée de légumes Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Crudités sauce citron Risotto champignons Fromage Compote	<b>M</b> Pissaladière Œufs à la florentine Fromage Fruit	<b>M</b> Terrine aux 3 légumes Couscous Fromage Flan à la vanille	<b>M</b> Feuilleté hot-dog* Paupiette de lapin chasseur Gratin de chou-fleur Fromage Fruit	<b>M</b> Pâté de campagne* Poisson à la bordelaise Courgettes Provençale Fromage Croisillon à l'abricot
<b>S</b>	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*
<b>2</b>	<b>M</b> Quiche poireaux et lardons* Bouchée à la reine* Salade composée Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Salade aux cœurs de palmier Rôti de dinde à la Lyonnaise Gratin dauphinois Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Salade Jurassienne* Bœuf Bourguignon Carottes sautées Fromage Compote	<b>M</b> Poivrons Potée Auvergnate* Fromage Fruit	<b>M</b> Avocat sauce roquette Raie aux capres Fondue de poireaux Fromage Flan à la vanille	<b>M</b> Endives Valentine Omelette Vénitienne Pommes de terre risolées Fromage Fruit	<b>M</b> Salade de poireaux à la moutarde Blanquette de veau à l'ancienne Riz Fromage Croisillon à l'abricot
<b>S</b>	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake courgettes/mozza	Samoussa	Quiche thon et noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*

## SEMAINE 44

	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 27 oct	mardi 28 oct	mercredi 29 oct	jeudi 30 oct	vendredi 31 oct	samedi 01 nov	dimanche 02 nov
<b>1</b>	<b>M</b> Salade d'artichauts Paëlla* <i>sans porc pour régime</i> Fromage à la coupe Fruit	<b>M</b> Taboulé Rôti de lapin aux pruneaux Fenouil braisé Fromage Dessert lacté	<b>M</b> Salade d'endives/pommes/noix Alouëtte de bœuf Polenta Fromage Compote	<b>M</b> Salade d'aubergines Sauté de porc au caramel* Nouilles chinoises Fromage Fruit	<b>M</b> Pois chiche à l'orange Saumon miel et moutarde Fondue de poireaux Fromage Dessert Halloween	<b>M</b> Salade pdt, chou rouge, sésame Sauté de porc chorizo/carottes* Fromage Compote	<b>M</b> Mortadelle* Tripes à la mode de Caen* Pdt vapeur en persillade Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galettes de légumes	Galette complète*	Feuilleté champignons	Clafoutis chèvre miel
<b>2</b>	<b>M</b> Lentilles en salade Gratin brocolis jambon/mozza*	<b>M</b> Salade Liégeoise Pâtes à la carbonara*	<b>M</b> Nems* Sauté d'agneau Haricots verts Fromage Compote	<b>M</b> Choux-fleur en salade Gnocchi brocolis Crème de parmesan Fromage Fruit	<b>M</b> Quiche halloween Joue de bœuf Halloween Légumes d'Halloween Fromage Dessert Halloween	<b>M</b> Salade de betteraves Cuisse de poulet sauce estragon Riz Fromage Compote	<b>M</b> Salade de riz, tomate et avocat Rôti de veau Légumes printanier Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Galettes de légumes	Galette complète*	Feuilleté champignons	Clafoutis chèvre miel

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

(\*) PLATS CONTENANT DU PORC

Exemplaire client à conserver

# LES INFOS

# Les livreurs sont à l'honneur !

Chaque mois un des membres de notre société sera à l'honneur afin de vous faire une présentation pour chacun d'entre eux, ils vous partageront leurs recettes coup de cœur d'un plat, une entrée ou même d'un dessert que vous retrouverez dans votre menu du mois à l'aide de l'onglet  si vous souhaitez le déguster.

Ce mois ci, c'est Esraa originaire d'Égypte qui partage avec nous sa recette de Sanyet el batates. Ce plat familial, généreux et réconfortant, est un incontournable de la cuisine égyptienne.

Esraa a rejoint l'équipe du Marmiton il y a un an et demi, où elle partage chaque jour son enthousiasme et sa créativité.

Esraa est aussi une maman comblée de deux enfants : un petit garçon de 6 ans et une fille de 4 ans, qui remplissent son quotidien de rires et d'énergie. Lorsqu'elle trouve un moment pour elle, c'est dans la natation qu'elle se ressource, ou au cœur de la nature, qu'elle affectionne particulièrement.

## MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

### 3EME MENU

Entrée: Salade composée

Plat: Steak haché  
Purée de pommes de terre

 Le site du Marmiton fait peau neuve !

Bonne nouvelle : notre site internet a changé... mais pas son adresse ! Vous pouvez toujours y accéder via le lien habituel, mais une nouvelle version plus fraîche et colorée vient tout juste de voir le jour. L'avez-vous déjà découverte ?

- Nouvelle mise en page, toujours aux couleurs de la coopérative des saveurs, pensée pour vous offrir une navigation plus simple, plus agréable et plus gourmande !

Sur ce nouveau site, vous pourrez déjà retrouver :

- Nos nouveaux plateaux pour toutes vos occasions
- Et très bientôt... la possibilité de vous connecter à votre espace en ligne pour consulter et régler vos factures, mais aussi pour saisir vos menus en quelques clics !

Un peu de patience, cette fonctionnalité arrive très prochainement.

On espère que cette nouvelle version vous plaira autant qu'à nous ! 

## RECETTE

## Sanyet el batates

### Préparation pour 4 personnes

 Préparation : 30 minutes

 Cuisson : 1 heure

Diluez le concentré de tomate dans le bouillon chaud. Mixez les tomates avec un peu de concentré. Réservez.

Coupez les oignons et le poivron en rondelles. Râpez la carotte (facultatif).

Assaisonnez les légumes avec sel, poivre, paprika, cumin, cardamome.

Lavez, épluchez puis coupez les pommes de terre en tranches épaisses.. Salez et poivrez.

Dans une poêle allant au four, mélangez tous les légumes avec 2 c. à s. d'huile d'olive.

Faites revenir à feu moyen-vif 2 min.

Ajoutez la sauce tomate et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter 20 min.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Préchauffez le four à 200°C. Ajoutez un filet d'huile ou du beurre.

Enfournez 45 min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Saupoudrez de persil et servez chaud avec du riz.



### Ingrédients

- 6 pommes de terre
- 3 petits oignons ou 1 gros oignon (rouge de préférence)
- 2 à 3 tomates
- 2 c à soupe de concentré de tomate
- 1 petite carotte (facultatif)
- 1 petit poivron
- 2 tasses de bouillon de poulet ou de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de persil moulu pour garnir

## JEUX

## Mots mêlés

### LISTE DES MOTS :

- AUTOMNE
- FRAIS
- PLUIE
- SAISON
- HALLOWEEN
- RECOLTE
- EPOUVANTAIL
- COULEURS
- FEUILLES
- ARBRES
- VENDANGES
- BROUILLARD
- ESCARGOT
- CITROUILLE
- CHAMPIGNON
- MARRON
- CHÂTAIGNE
- PARAPLUIE
- ORANGE
- MANTEAU



## SOLUTIONS JEUX

## Octobre 2025

	1	2	3	4	5	6
A	5	6	4	2		3
B	3			1	1	1
C	6	4	3		1	5
D		2	9	4	0	
E	3		4	8	1	1
F	2		6	3	0	9

### Horizontalement

- A. Nombre de dizaines de 56 429 ; Multiple de 3
- B. Chiffre des dixièmes de 12,345 ; Triple de 37
- C. 6 centaines, 3 dizaines et 13 unités ; La moitié de 30
- D. Le nombre qui suit 2 939.
- E. Tiers de 9 ; 5 000 -189
- F. 1+1 ; Multiple de 9.

### Verticalement

1. Le nombre qui précède 537. Double de 16
2. Chiffre des dizaines de 4 562,7 ; Multiple de 7
3. Chiffre des centièmes de 12,54 ; 38 centaines, 12 dizaines et 26 unités
4. Produit de 3 par 7 ; Nombre impair
5. 1,101 × 10 000
6. Multiple de 9. Nombre qui précède 20.

Réponse charade:  
Fantôme

 04 84 25 35 71 (siège social)

 [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)

 [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.



SUIVEZ-NOUS!

# Menu Novembre 2025



# Exemplaire client à conserver

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

SEMAINE 45

	lundi 03 nov	mardi 04 nov	mercredi 05 nov	jeudi 06 nov	vendredi 07 nov	samedi 08 nov	dimanche 09 nov
<b>M</b>	Duo de haricots verts en salade Risotto aux champignons	Salade comtoise* Cassoulet*	Radis beurre Paëlla* <i>sans porc pour régime</i>	Champignons à la Grecque Sauté de porc au caramel*	Pizza aux fromages Blanquette de la mer Fondue de poireaux Fromage	Salade Toscane Poulet coco au curry Riz gourmand Fromage	Céleri rémoulade Rôti de veau Pommes de terre rissolées Fromage
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Gâteau aux pommes Soupe de lentilles Dessert lacté	Fromage Compote	Chausson aux pommes Potage cresson Dessert lacté
<b>S</b>	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de Champignons Dessert lacté	Potage d'automne Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignons
<b>M</b>	Macédoine de légumes Burger de veau Haricots beurres Fromage à la coupe Fruit	Taboulé orientale Quenelle de volaille forestière Petit pois carottes Fromage Compote	Salade de blé gourmande Escalope viennoise Poêlée de légumes Fromage Dessert lacté	Tarte Provençale Boulettes de bœuf Carottes sautées Fromage Fruit	Salade Marmiton Boudin* Purée de pommes de terre Fromage	Feuilleté poulet et crème Choucroute*	Pâté en croute* Tielle à la Sétoise Salade composée Fromage
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Gâteau aux pommes Soupe de lentilles Dessert lacté	Fromage Compote	Chausson aux pommes Potage cresson Dessert lacté
<b>S</b>	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de Champignons Dessert lacté	Potage d'automne Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignons
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 46

	lundi 10 nov	mardi 11 nov	mercredi 12 nov	jeudi 13 nov	vendredi 14 nov	samedi 15 nov	dimanche 16 nov
<b>M</b>	Terrine de légumes Potée Auvergnate*	Cake carottes au cumin Cuisse de poulet grillée Poelée méridionale	Chou fleur en salade Rouille Sétoise	Salade Indienne Spaghettis bolognaise	Salade d'endives aux noix Poisson meunière Riz crémeux Fromage Brownies	Feuilleté dubarry Omelette venitienne	Pomelo/sucre Boulettes à l'agneau Semoule Fromage
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Brownies	Fromage Compote	Beignet chocolat Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S</b>	Soupe de brocolis Dessert lacté	Velouté de butternut Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo*	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur*	Galette complète*
<b>M</b>	Salade Bretonne Escalope de poulet Poêlée de champignons Fromage à la coupe Fruit	Salade égyptienne Sanyet el batates	Salade de chèvre Boulettes de bœuf à la tomate Purée de légumes Fromage Dessert lacté	Flamiche aux poireaux Rissolée de veau Epinards à la crème Fromage Fruit	Salade Auvergnate* Bouchée à la reine* Salade verte Fromage Brownies	Croisillon champignons Sauté de dinde aux herbes Navets fondants Fromage Compote	Pâté de campagne* Moussaka Fromage Beignet chocolat Soupe de tomate Dessert lacté
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Brownies	Fromage Compote	Beignet chocolat Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S</b>	Soupe de brocolis Dessert lacté	Velouté de butternut Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
<b>S+</b>	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo*	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur*	Galette complète*
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 47

	lundi 17 nov	mardi 18 nov	mercredi 19 nov	jeudi 20 nov	vendredi 21 nov	samedi 22 nov	dimanche 23 nov
<b>M</b>	Poireaux vinaigrette Couscous*	Accras de morue Fricassé de volaille Poêlée de champignons	Chou rouge/pommes et noix Côte de porc* Purée de pommes de terre	Salade coleslaw Croziflette à la dinde	Crudités Daurade Ratouille Fromage	Duo de choux-fleurs et brocolis Poisson pané Pommes noisettes Fromage Compote	Fromage de tête* Palette de porc* Légumes rôtis Fromage
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Ratouille	Fromage Compote	Tarte Normande Crème de volaille Dessert lacté
<b>S</b>	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de haricots verts Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Mont Blanc au Marron Velouté de chou-fleur Dessert lacté	Velouté carottes poivrons rouges Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
<b>S+</b>	Quiche saumon/courgettes	Gratin penne aux champignons	Cake poivron/fêta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes
<b>M</b>	Nems de légumes Aile de raie Poêlée campagnarde* Fromage à la coupe Fruit	Légumes rôtis/mozza en salade Fish and chips Potatoes Fromage Compote	Salade provençale Cuisse de poulet Ratouille Fromage Dessert lacté	Pizza aux poivrons Endives au jambon* Fromage Fruit	Avocat, crevettes sauce cocktail Farci de lapin aux pruneaux Flageolets Fromage Mont Blanc au Marron	Salade de betterave/avocat/maïs Sauté de porc au caramel* Nouilles chinoises Fromage Compote	Céleri bleu et noix Poulet coco/curry/cajou Riz Fromage Tarte Normande Crème de volaille Dessert lacté
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Mont Blanc au Marron	Fromage Compote	Fromage Tarte Normande Crème de volaille Dessert lacté
<b>S</b>	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de haricots verts Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Velouté de chou-fleur Dessert lacté	Velouté carottes poivrons rouges Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
<b>S+</b>	Quiche saumon/courgettes	Gratin penne aux champignons	Cake poivron/fêta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 48

	lundi 24 nov	mardi 25 nov	mercredi 26 nov	jeudi 27 nov	vendredi 28 nov	samedi 29 nov	dimanche 30 nov
<b>M</b>	Cake chorizo/poivron/fêta* Filet mignon de porc à l'ananas* Petits légumes Fromage à la coupe Fruit	Flan d'aubergine/coulis de tomate Risotto pesto d'épinards et basilic	Œufs durs mayonnaise Merquez Ratouille Fromage Dessert lacté	Betterave en meurette Paëlla* <i>sans porc pour régime</i> Fromage Fruit	Radis beurre Steak de requin aux capres Tagliatelles au pesto Fromage Cake à la fleur d'oranger	Feuilleté au chèvre Emincé de poulet au miel Haricots verts Fromage Compote	Rosette* Rôti de porc* Flageolets Fromage Flan pâtissier
<b>1</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Cake à la fleur d'oranger	Fromage Compote	Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Velouté de pdt à l'Irlandaise Dessert lacté	Velouté de fenouil Dessert lacté	Velouté de patate douce/lait coco Dessert lacté	Velouté de chou vert Dessert lacté	Velouté de celeri/carottes/coco Dessert lacté	Velouté de lentilles corail Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette*	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes
<b>M</b>	Salade bleu et poire Pennes aux poulets tomate et champignons Fromage à la coupe Fruit	Salade Parisienne* Choucroute*	Salade Lyonnaise* Tagliatelles au saumon	Quiche Lorraine* Pot au feu	Salade Russe Chipolatas* Légumes provençale Fromage Cake à la fleur d'oranger	Poireaux vinaigrette Brandade de morue	Salade Tex/Mex Sauté de veau stroganoff Poêlée de légumes Fromage Flan pâtissier
<b>2</b>	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Cake à la fleur d'oranger	Fromage Compote	Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Velouté de pdt à l'Irlandaise Dessert lacté	Velouté de fenouil Dessert lacté	Velouté de patate douce/lait coco Dessert lacté	Velouté de chou vert Dessert lacté	Velouté de celeri/carottes/coco Dessert lacté	Velouté de lentilles corail Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
<b>S+</b>	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette*	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

(\*) 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