

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.

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

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

Le Marmiton

Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

 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 ! 

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

B P Y K X S C I E T J H G V A I J M O B R H
L T A T H A L L O W E E N E Y T V H E H C Z
K U Z F K F E U I L L E S N R T Y Ç H V H B
J T T M A N T E A U B E G D E L C O J W A H
L Ç I A M H Q J H Z Q R C A C V M E C Ç T A
J F R A I S C J R O Y L E N O Q O S O X A U
C I T R O U I L L E P H S G L B R A U J I T
P G D B Ç N F G D O J E C E T M A I L Z G O
W P V R F E U P L U I E A S E G N S E L N M
R T U E B R O U I L L A R D V P G O U T E N
C V C S T V O L W R C G L U X E N R R A E
C H A M P I G N O N Q K O M B K T A S L H L
Ç P A R A P L U I E U A T M R P Z C L X T E
K K C E E Y L G G I X E P O U V A N T A I L
R T A U Q T N D X F A E L G C Q W P C A X A
W O Y Ç O W H D F E Ç J R L X M A R R O N W

 **04 84 25 35 71** (siège social)

 **contact@lemarmiton.net**

 **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

SEMAINE 45

	lundi 03 nov	mardi 04 nov	mercredi 05 nov	jeudi 06 nov	vendredi 07 nov	samedi 08 nov	dimanche 09 nov
	Duo de haricots verts en salade Risotto aux champignons	Salade comtoise* Cassoulet*	Radis beurre Paella* <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	Salade Toscane Poulet coco au curry Riz gourmand	Céleri rémoulade Rôti de veau Pommes de terre rissolées
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Gâteau aux pommes	Fromage Compote	Fromage Chausson aux pommes
S	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
S+	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignons
2	Macédoine de légumes Burger de veau Haricots beurre 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 Gâteau aux pommes	Feuilleté poulet et crème Choucroute*	Pâté en croûte* Tielle à la Sêtoise Salade composée Fromage Chausson aux pommes
S	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
S+	Cake épinards/mozza/pesto	Gratin de pâtes au thon	Quiche Lorraine*	Tomate farcie	Bouchée à la reine*	Croissant jambon/fromage*	Crêpes champignons

SEMAINE 46

	lundi 10 nov	mardi 11 nov	mercredi 12 nov	jeudi 13 nov	vendredi 14 nov	samedi 15 nov	dimanche 16 nov
	Terrine de légumes Potée Auvergnate*	Cake carottes au cumin Cuisse de poulet grillée Poêlée méridionale	Chou fleur en salade Rouille Sêtoise	Salade Indienne Spaghettis bolognaise	Salade d'endives aux noix Poisson meunière Riz crémeux Fromage Brownies	Feuilleté dubarry Omelette vénitienne	Pomelo/sucre Boulettes à l'agneau Semoule Fromage Beignet chocolat
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Beignet chocolat
S	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
S+	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo*	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur*	Galette complète*
2	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	Croissant champignons Sauté de dinde aux herbes Navets fondants Fromage Compote	Pâté de campagne* Moussaka Fromage Beignet chocolat
S	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
S+	Tortilla de légumes	Quiche poivron/chorizo*	Aubergine farcie	Gratin dauphinois	Cake au thon	Croque monsieur*	Galette complète*

SEMAINE 47

	lundi 17 nov	mardi 18 nov	mercredi 19 nov	jeudi 20 nov	vendredi 21 nov	samedi 22 nov	dimanche 23 nov
	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 Ratatouille Fromage Mont Blanc au Marron	Duo de choux-fleurs et brocolis Poisson pané Pommes noisettes Fromage Compote	Fromage de tête* Palette de porc* Légumes rôtis Fromage Tarte Normande
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Tarte Normande
S	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de caleri 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
S+	Quiche saumon/courgettes	Gratin pennes aux champignons	Cake poivron/feta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes
2	Nems de légumes Aile de raie Poêlée campagnarde* Fromage à la coupe Fruit	Légumes rôtis/mozza en salade Fish and chips Potatoes Ratatouille Fromage Compote	Salade provençale Cuisse de poulet Ratatouille Fromage Dessert lacté	Pizza aux poivrons Endives au jambon*	Avocat, crevettes sauce cocktail Farcé de lapin aux pruneaux Flageolets Fromage Mont Blanc au Marron	Salade de betterave/avocat/mais Sauté de porc au caramel* Nouilles chinoises Fromage Compote	Céleri bleu et noix Poulet coco/curry/cajou Riz Fromage Tarte Normande
S	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de caleri 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
S+	Quiche saumon/courgettes	Gratin pennes aux champignons	Cake poivron/feta	Courgette farcie	Tortilla de patatas	Crêpe aux fruits de mer	Rostis de légumes

SEMAINE 48

	lundi 24 nov	mardi 25 nov	mercredi 26 nov	jeudi 27 nov	vendredi 28 nov	samedi 29 nov	dimanche 30 nov
	Cake chorizo/poivron/feta* Filet mignon de porc à l'ananas* Petits légumes Fromage à la coupe Fruit	Flan d'aubergine/couillis de tomate Risotto pesto d'épinards et basilic	Oufs durs mayonnaise Merquaz Ratatouille Fromage Dessert lacté	Betterave en meurette Paella* <i>sans porc pour régime</i>	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
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Flan pâtissier
S	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
S+	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette*	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes
2	Salade bleu et poire Pennes aux poulet tomates 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
S	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
S+	Cake jambon/fromage*	Wrap aux légumes	Quiche brocolis/jambon de dinde	Tartiflette*	Pomme de terre farcie	Beignets de brocolis	Samoussas aux légumes

(*) 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 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 Mohamed qui nous présente sa recette de la Chakchouka Égyptienne.

Mohamed, originaire d'Égypte, fait partie de l'équipe du Marmiton depuis 7 ans. Sérieux, rigoureux et investi, il occupe aujourd'hui le poste de responsable du pôle livraison sur le site de Carnoux. Il assure la coordination des tournées avec efficacité, en veillant chaque jour à ce que les repas soient livrés dans les meilleures conditions.

En dehors de son activité professionnelle, Mohamed est passionné d'aquariophilie. Il aime s'occuper de ses aquariums, observer ses poissons et cultiver cet univers apaisant. Curieux et tourné vers le monde, il apprécie également la nature, la musique et les voyages, qu'il considère comme de véritables sources d'équilibre et d'inspiration.

RECETTE

La Chakchouka Egyptienne

Préparation pour 4 personnes

 **Préparation : 20 minutes**

 **Cuisson : 45 minutes**

1/ Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les oignons et les poivrons coupés en lamelles et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2/ Ajouter les tomates en dés et l'ail haché dans la sauteuse. Assaisonner avec le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux.

3/ Dans une poêle séparée, cuire les merguez jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les couper en morceaux et les ajouter à la sauteuse avec les légumes. Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires.

4/ Faire des petits puits dans la préparation de légumes et y casser les œufs. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les œufs soient pris, environ 5 à 8 minutes.

5/ Servir la Chakchouka chaude, directement dans la sauteuse, garnie de coriandre fraîche si désiré.

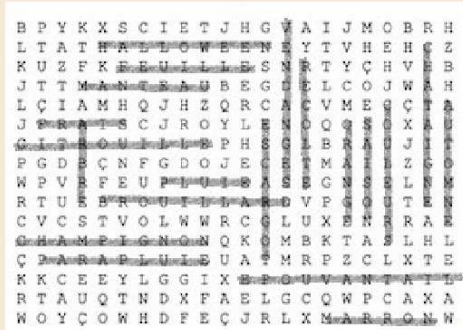


Ingrédients

- 2 merguez
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- 1 oignon coupé en lamelles
- 2 poivrons coupés en lamelles (rouge et vert)
- 500 g tomates - coupées en dés
- 2 gousses d'ail - hachées
- 1 cuillère à café cumin
- 1 cuillère à café paprika
- 1 pincée sel
- 1 pincée poivre
- 4 œufs

SOLUTIONS JEUX

Novembre 2025



LISTE DES MOTS :

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

Le Marmiton

Coopérative des Saveurs

3EME MENU

Entrée: Tarte aux poireaux

Plat: Daurade à l'américaine, poêlée de légumes

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

Le marmiton souffle sa première bougie en tant que SCOP

Ce jeudi 23 octobre 2025, au Domaine de Florival à Nîmes, nous avons célébré la reprise du Marmiton en SCOP et le premier anniversaire du Marmiton Coopérative des Saveurs.

Cette soirée a mis en lumière notre ADN : H.P.P - Humanité, Partage, Passion. Entourés de notre équipe et de nos partenaires, nous avons présenté nos avancées : renouvellement de 12 véhicules, plus de 70 000 € investis en matériel de cuisine, et un rebranding complet.

La soirée s'est clôturée autour d'un cocktail dînatoire au son du saxophone, tournée vers l'avenir de notre coopérative.

L'histoire du Marmiton s'écrit désormais au pluriel.



JEUX

Charade, énigmes & sudoku

$$\begin{aligned} \text{🍷} + \text{🍷} + \text{🍷} &= 30 \\ \text{🍷} + \text{🎅} + \text{🎅} &= 18 \\ \text{🍷} - \text{🕯️} &= 2 \\ \text{🍷} + \text{🎅} + \text{🕯️} &= ? \end{aligned}$$

Mon premier se trace souvent avec un crayon et une règle
Mon deuxième veut dire « non » en anglais
Mon tout transporte le Père Noël.

	2	1	
			2
4			
	3	4	

		3	
3			2
1			4
	4		

 **04 84 25 35 71** (siège social)

 **contact@lemarmiton.net**

 **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 Décembre 2025

Exemplaire client à conserver



SEMAINE 49

	lundi 01 déc	mardi 02 déc	mercredi 03 déc	jeudi 04 déc	vendredi 05 déc	samedi 06 déc	dimanche 07 déc
M	Salade d'artichauts Blanquette de veau Riz	Salade composée Andouillette à la moutarde* Purée de pommes de terre	Salade marmiton Risotto aux champignons	Chou blanc aux noix et raisin Sauce à la Savoie*	Betteraves en meurette Paillassa*	Salade d'endives au bleu Hachis parmentier	Macédoine de légumes Rôti de veau à la Normande Pommes noisettes
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Lentilles Compote	Sans porc pour régime Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Beignet
S	Soupe de brocolis Dessert lacté	Potage cresson 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
S+	Bouchée aux œufs durs	Gratin de chou-fleur	Crêpe aux champignons	Beignets de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*
M	Avocat crevettes Saumon sauce beurre blanc Tagliatelles	Terrine de lapin aux noisettes Saumonette à l'oseille Epinards à la crème	Céleri remoulade Cassoulet*	Clafouti tomate aubergine Sauté de bœuf à l'orange Carottes fondantes au jus	Champignons à la Grecque Steak haché façon bouchère Salsifis en persillades	Feuilleté au comté Pané de blé fromage épinard Poêlée de légumes	Rosette* Sauté de dinde aux marrons Choux de Bruxelles
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Beignet
S	Soupe de brocolis Dessert lacté	Potage cresson 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
S+	Bouchée aux œufs durs	Gratin de chou-fleur	Crêpe aux champignons	Beignets de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*

SEMAINE 50

	lundi 08 déc	mardi 09 déc	mercredi 10 déc	jeudi 11 déc	vendredi 12 déc	samedi 13 déc	dimanche 14 déc
M	Terrine de saumon Pommes de terre farcies Salade verte	Salade de museau de bœuf Œufs à la florentine	Salade duo de haricots Saucisse de Morteau IGP*	Salade de crudités Boulettes de bœuf sauce poivre Blé à la Savernoise	Petit pois/chèvre et menthe Choucroute*	Feuilleté à la viande* Lasagnes au saumon	Betteraves mimosas Rôti de bœuf Pommes duchesses
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Lentilles Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Marbré italien	Fromage Fruit	Fromage Eclair
S	Velouté de chou-fleur Dessert lacté	Potage crécy Dessert lacté	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Velouté d'épinards Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux aux carottes	Wrap de légumes	Gratin de pâtes au thon	Croq œuf
M	Carottes râpées à l'ananas Filet de lieu à la basquaise Riz basmati	Taboulé à l'orientale Potée Auvergnate*	Nems Sauté de veau Marengo Haricots beurre	Safiha (pizza à l'agneau) Couscous Semoule	Nage de radis Bourride de la mer	Poireaux vinaigrette Jambonnette de dinde confite Pommes de terre grenaille	Mortadelle* Œufs brouillés Venitienne Salade coleslaw
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage Marbré italien	Fromage Fruit	Fromage Eclair
S	Velouté de chou-fleur Dessert lacté	Potage crécy Dessert lacté	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Velouté d'épinards Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux aux carottes	Wrap de légumes	Gratin de pâtes au thon	Croq œuf

SEMAINE 51

	lundi 15 déc	mardi 16 déc	mercredi 17 déc	jeudi 18 déc	vendredi 19 déc	samedi 20 déc	dimanche 21 déc
M	Salade César Spaghettis bolognaise	Salade paysanne* Boudin noir*	Chou blanc Léolie Chili con carne	Légumes à la Marocaine Parmentier de canard	Salade Tex/mex Rouille à la Sétoise	Salade d'endives au bleu Rougaille saucisse*	Chou rouge aux pommes Rôti de dinde
1	Fromage à la coupe Fruit	Purée de pommes de terre Fromage Compote	Riz Fromage Fruit	Fromage Fruit	Fromage Clafoutis aux cerises	Fromage Fruit	Purée de légumes Fromage
S	Soupe de brocolis Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Harira (soupe marocaine) Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Pomme de terre farcie*	Bouchées courgette/mozza	Crêpe jambon fromage*	Croziflette*	Pissaladière
M	Pdt et maquereau Cordon bleu Julienne de légumes	Salade Egyptienne Chakchouka Egyptienne	Salade de pois chiches Tortilla pommes de terre/poivrons	Calamars à la romaine Boudin blanc	Salade Parisienne* Lasagnes	Croissant dubarry Brandade de morue	Pâté en croûte* Gigot d'agneau Haricots verts
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Compote	Salade verte Fromage Fruit	Haricots blanc à la Dijonnaise Fromage Fruit	Fromage Clafoutis aux cerises	Fromage Fruit	Fromage Fruit
S	Soupe de brocolis Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Harira (soupe marocaine) Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Pomme de terre farcie*	Bouchées courgette/mozza	Crêpe jambon fromage*	Croziflette*	Pissaladière

SEMAINE 52

	lundi 22 déc	mardi 23 déc	mercredi 24 déc	jeudi 25 déc	vendredi 26 déc	samedi 27 déc	dimanche 28 déc
M	Céleri aux pommes Andouillette à la moutarde*	Salade texane Chausson de dinde bolognaise	MENU DE NOËL	Quiche Lorraine* Œufs à la florentine	Salade de chou rouge Tartiflette*	Feuilleté poulet et crème Sauté de dinde ananas-coco Poêlée de légumes d'hiver	Carottes râpées Rôti de porc* Flageolets
1	Purée de pommes de terre Fromage Fruit	Pommes de terre risolées Fromage Compote	Saumon Gravlax, crème de citron confit, pain suédois	Fromage Compote	Fromage Gâteau au yaourt	Fromage Fruit	Fromage Tarte Normande
S	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Potage crécy Dessert lacté	Ballotine de volaille, châtaignes, sauce foie gras, écrasé de pommes de terre à l'huile de truffe, légumes anciens	Velouté d'épinards Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
S+	Cake jambon olive*	Pizza aux fromages		Gratin dauphinois	Nems	Galette complète	Clafouti courgette/féta
M	Crêpe aux champignons Pot au feu	Saucisson à l'ail/beurre* Sauté de bœuf Bourguignon Carottes fondantes au jus		Coleslaw Tajine d'agneau Semoule à la menthe	Poivrons marinés Tagliatelles au saumon	Salade de chou blanc Tortellinis ricotta épinard	Mousse de canard Quenelles de brochet à l'estragon Fondue de poireaux
2	Fromage Fruit	Fromage Compote	Fromage à la coupe	Fromage Compote	Fromage Gâteau au yaourt	Fromage Fruit	Fromage Tarte Normande
S	Soupe à l'oignon Dessert lacté	Potage crécy Dessert lacté	Bûche de noël	Velouté d'épinards Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
S+	Cake jambon olive*	Pizza aux fromages	Mandarines	Gratin dauphinois	Nems	Galette complète	Clafouti courgette/féta
3	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