

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 partagerons 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.

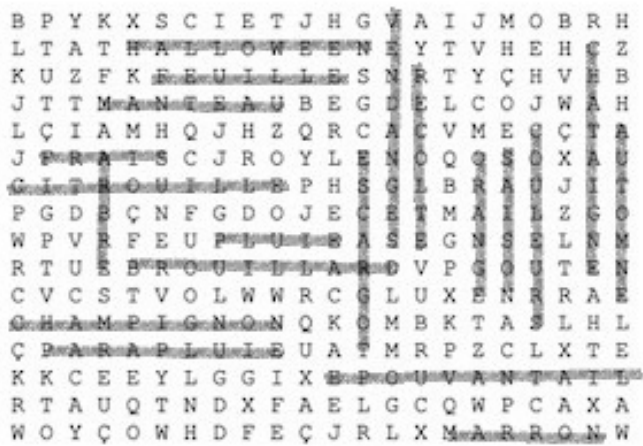


Ingrédients

- 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

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

Entrée: Tarte aux poireaux

Plat: Daurade à l'américaine, poêlée de légumes

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

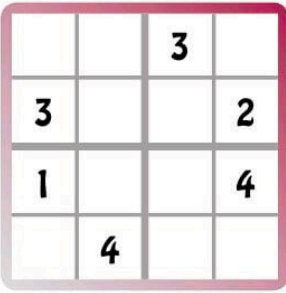
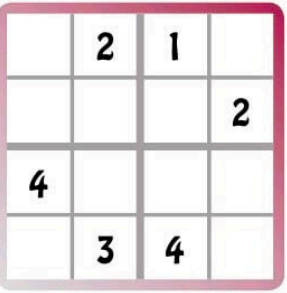
 +  +  = 30

 +  +  = 18

 -  = 2

 +  +  = ?

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



 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



SEMAINE 49

SEMAINE 50

SEMAINE 51

SEMAINE 52

Exemplaire client à conserver

	lundi 01 déc	mardi 02 déc	mercredi 03 déc	jeudi 04 déc	vendredi 05 déc	samedi 06 déc	dimanche 07 déc
1	M Salade d'artichauts Blanquette de veau Riz Fromage à la coupe Fruit	M Salade composée Andouillette à la moutarde* Purée de pommes de terre Fromage Compote	M Salade marmiton Risotto aux champignons Fromage Fruit	M Chou blanc aux noix et raisin Saucisse de Savoie* Lentilles Fromage Compote	M Betteraves en meurette Paëlla* Sans porc pour régime Fromage Dessert lacté	M Salade d'endives au bleu Hachis parmentier Fromage Fruit	M Macédoine de légumes Rôti de veau à la Normande Pommes noisettes Fromage Beignet
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	S Potage cresson Dessert lacté	S Velouté de courgettes Dessert lacté	S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	S Mouliné de légumes Dessert lacté	S Velouté de navets Dessert lacté	S Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Bouchée aux œufs durs	S+ Gratin de de chou-fleur	S+ Crêpe aux champignons	S+ Beignets de légumes	S+ Flamenkueche*	S+ Croissant jambon/fromage*	S+ Croque monsieur*
2	M Avocat crevettes Saumon sauce beurre blanc Tagliatelles Fromage à la coupe Fruit	M Terrine de lapin aux noisettes Saumonette à l'oseille Epinards à la crème Fromage Compote	M Céleri remoulade Cassoulet* Fromage Fruit	M Clafouti tomate aubergine Sauté de bœuf à l'orange Carottes fondantes au jus Fromage Compote	M Champignons à la Grecque Steak haché façon bouchère Salsifis en persillades Fromage Dessert lacté	M Feuilleté au comté Pané de blé fromage épinard Poêlée de légumes Fruit	M Rosette* Sauté de dinde aux marrons Choux de Bruxelles Fromage Beignet
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	S Potage cresson Dessert lacté	S Velouté de courgettes Dessert lacté	S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	S Mouliné de légumes Dessert lacté	S Velouté de navets Dessert lacté	S Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Bouchée aux œufs durs	S+ Gratin de de chou-fleur	S+ Crêpe aux champignons	S+ Beignets de légumes	S+ Flamenkueche*	S+ Croissant jambon/fromage*	S+ Croque monsieur*
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 08 déc	mardi 09 déc	mercredi 10 déc	jeudi 11 déc	vendredi 12 déc	samedi 13 déc	dimanche 14 déc
1	M Terrine de saumon Pommes de terre farcie Salade verte Fromage à la coupe Fruit	M Salade de museau de bœuf Œufs à la florentine Fromage Compote	M Salade duo de haricots Saucisse de Morteau IGP* Lentilles Fromage Fruit	M Salade de crudités Boulettes de bœuf sauce poivre Blé à la Savernoise Fromage Compote	M Petit pois/chèvre et menthe Choucroute* Fromage Marbré Italien	M Feuilleté à la viande* Lasagnes au saumon Fromage Fruit	M Betteraves mimosa Rôti de bœuf Pommes duchesses Fromage Eclair
	S Velouté de chou-fleur Dessert lacté	S Potage crécy Dessert lacté	S Soupe à l'oignon Dessert lacté	S Velouté d'épinards Dessert lacté	S Velouté de champignons Dessert lacté	S Soupe de lentilles Dessert lacté	S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
	S+ Tortilla aux pommes de terre	S+ Feuilleté fromage	S+ Quiche aux légumes	S+ Moelleux aux carottes	S+ Wrap de légumes	S+ Gratin de pâtes au thon	S+ Croc œuf
2	M Carottes râpées à l'ananas Filet de lieu à la basquaise Riz basmati Fromage à la coupe Fruit	M Taboulé à l'orientale Potée Auvergnate* Fromage Compote	M Nems Sauté de veau Marengo Haricots beurre Fromage Fruit	M Safiha (pizza à l'agneau) Couscous Semoule Fromage Compote	M Nage de radis Bourride de la mer Fromage Marbré Italien	M Poireaux vinaigrette Jambonnette de dinde confite Pommes de terre grenaille Fromage Fruit	M Mortadelle* Œufs brouillés Venitienne Salade coleslaw Fromage Eclair
	S Velouté de chou-fleur Dessert lacté	S Potage crécy Dessert lacté	S Soupe à l'oignon Dessert lacté	S Velouté d'épinards Dessert lacté	S Velouté de champignons Dessert lacté	S Soupe de lentilles Dessert lacté	S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
	S+ Tortilla aux pommes de terre	S+ Feuilleté fromage	S+ Quiche aux légumes	S+ Moelleux aux carottes	S+ Wrap de légumes	S+ Gratin de pâtes au thon	S+ Croc œuf
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 15 déc	mardi 16 déc	mercredi 17 déc	jeudi 18 déc	vendredi 19 déc	samedi 20 déc	dimanche 21 déc
1	M Salade César Spaghettis bolognaise Fromage à la coupe Fruit	M Salade paysanne* Boudin noir* Purée de pommes de terre Fromage Compote	M Chou blanc Léolie Chili con carne Riz Fromage Fruit	M Légumes à la Marocaine Parmentier de canard Fromage Fruit	M Salade Tex/mex Rouille à la Sétoise Fromage Clafoutis aux cerises	M Salade d'endives au bleu Rouaille saucisse* Riz créole Fromage Fruit	M Chou rouge aux pommes Rôti de dinde Purée de légumes Fromage Île flottante
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	S Potage cresson Dessert lacté	S Velouté de courgettes Dessert lacté	S Harira (soupe marocaine) Dessert lacté	S Mouliné de légumes Dessert lacté	S Velouté de navets Dessert lacté	S Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Bouchée à la reine*	S+ Samoussa	S+ Pomme de terre farcie*	S+ Bouchées courgette/mozza	S+ Crêpe jambon fromage*	S+ Crozziflette*	S+ Pissaladière
2	M Pdt et maquereau Cordon bleu Julienne de légumes Fromage à la coupe Fruit	M Salade Egyptienne Chakchouka Egyptienne Fromage Compote	M Salade de pois chiches Tortilla pommes de terre/poivrons Salade verte Fromage Fruit	M Calamars à la romaine Boudin blanc Haricots blanc à la Dijonnaise Fromage Fruit	M Salade Parisienne* Lasagnes Fromage Clafoutis aux cerises	M Croisillon dubarry Brandade de morue Fromage Fruit	M Pâté en croute* Gigot d'agneau Haricots verts Fromage Île flottante
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	S Potage cresson Dessert lacté	S Velouté de courgettes Dessert lacté	S Harira (soupe marocaine) Dessert lacté	S Mouliné de légumes Dessert lacté	S Velouté de navets Dessert lacté	S Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Bouchée à la reine*	S+ Samoussa	S+ Pomme de terre farcie*	S+ Bouchées courgette/mozza	S+ Crêpe jambon fromage*	S+ Crozziflette*	S+ Pissaladière
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 22 déc	mardi 23 déc	mercredi 24 déc	jeudi 25 déc	vendredi 26 déc	samedi 27 déc	dimanche 28 déc
1	M Céleri aux pommes Andouillette à la moutarde* Purée de pommes de terre Fromage Fruit	M Salade texane Chausson de dinde bolognaise Pommes de terre rissolées Fromage Compote	M MENU DE NOËL Saumon Gravlax, crème de citron confit, pain suédois	M Quiche Lorraine* Œufs à la florentine Fromage Compote	M Salade de chou rouge Tartiflette* Fromage Gâteau au yaourt	M Feuilleté poulet et crème Sauté de dinde ananas-coco Poêlée de légumes d'hiver Fromage Fruit	M Carottes râpées Rôti de porc* Flageolets Fromage Tarte Normande
	S Soupe à l'oignon Dessert lacté	S Potage crécy Dessert lacté	S Ballotine de volaille, châtaignes, sauce foie gras, écrasé de pommes de terre à l'huile de truffe, légumes anciens	S Velouté d'épinards Dessert lacté	S Velouté de champignons Dessert lacté	S Soupe de lentilles Dessert lacté	S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
	S+ Cake jambon olive*	S+ Pizza aux fromages	S+ Mandarine	S+ Gratin dauphinois	S+ Nems	S+ Galette complète	S+ Clafouti courgette/féta
2	M Crêpe aux champignons Pot au feu Fromage Fruit	M Saucisson à l'ail/beurre* Sauté de bœuf Bourguignon Carottes fondantes au jus Fromage Compote	M Bûche de Noël	M Coleslaw Tajine d'agneau Semoule à la menthe Fromage Compote	M Poivrons marinés Tagliatelles au saumon Fromage Gâteau au yaourt	M Salade de chou blanc Tortellinis ricotta épinard Fromage Fruit	M Mousse de canard Quenelles de brochet à l'estragon Fondue de poireaux Fromage Tarte Normande
	S Soupe à l'oignon Dessert lacté	S Potage crécy Dessert lacté		S Velouté d'épinards Dessert lacté	S Velouté de champignons Dessert lacté	S Soupe de lentilles Dessert lacté	S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté
	S+ Cake jambon olive*	S+ Pizza aux fromages		S+ Gratin dauphinois	S+ Nems	S+ Galette complète	S+ 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

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 partagerons 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 Lucas qui nous présente sa recette de lasagnes à la bolognaise.

Lucas travaille actuellement au Marmiton depuis deux mois. Bien qu'il occupe ce poste aujourd'hui, son métier d'origine est celui d'éducateur sportif, un domaine pour lequel il nourrit une véritable passion. Sportif dans l'âme, il pratique le crossfit et possède douze années d'expérience en rugby. Il s'intéresse également aux motos sportives, un autre de ses centres d'intérêt.

Passionné par la diététique, la physiologie et l'anatomie, Lucas met à profit toutes ses connaissances dans son activité professionnelle comme dans sa pratique personnelle. Toujours motivé par l'envie d'apprendre, de progresser et de transmettre, il reste profondément engagé dans l'univers du sport.

RECETTE

Lasagnes à la bolognaise

Préparation pour 8 personnes

 Préparation : 30 minutes /  Cuisson : 1h35 minutes

- 1/ Faire revenir gousses hachées d'ail et les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive.
- 2/ Ajouter la carotte et la branche de céleri hachée puis la viande et faire revenir le tout.
- 4/Ajouter la purée de tomates, l'eau et les herbes. Saler, poivrer, puis laisser mijoter à feu doux 45 minutes.
- 5/ Préparer la béchamel : faire fondre 100 g de beurre. Hors du feu, ajouter la farine d'un coup.
- 6/ Remettre sur le feu et remuer avec un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange bien lisse. Ajouter le lait peu à peu. Remuer sans cesse, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
- 7/ Ensuite, parfumer avec la muscade, saler, poivrer. Laisser cuire environ 5 minutes, à feu très doux, en remuant. Réserver.
- 8/ Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Huiler le plat à lasagnes. Poser une fine couche de béchamel puis des feuilles de lasagnes, de la bolognaise, de la béchamel et du parmesan. Répéter l'opération 3 fois de suite.
- 9/ Sur la dernière couche de lasagnes, ne mettre que de la béchamel et recouvrir de fromage râpé. Parsemer quelques noisettes de beurre.
- 10/ Enfourner pour environ 25 minutes de cuisson.



Ingédients

- 1 paquet de lasagnes
- 300g de viande haché
- 3 oignons jaunes
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 800g de pulpe de tomate
- 125g de beurre
- 100g de farine
- 100g de fromage râpé
- 125g de parmesan
- 3 pincées de muscade
- Huile d'olive
- 15 cl d'eau
- 2 feuilles de laurier
- Herbes de Provence
- 1l de lait
- sel, poivre

SOLUTIONS JEUX

Décembre 2025

 +  +  = 30

 +  +  = 18

 -  = 2

 +  +  = 18

 = 10

 = 4

 = 4

3	2	1	4
1	4	3	2
4	1	2	3
2	3	4	1

4	2	3	1
3	1	4	2
1	3	2	4
2	4	1	3

Réponse charade : Traineau

Le Marmiton

Coopérative des Saveurs

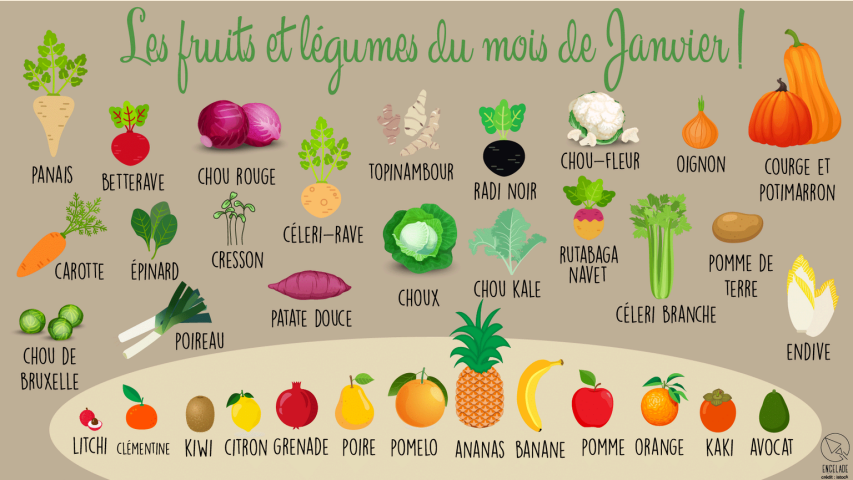
MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS



3EME MENU

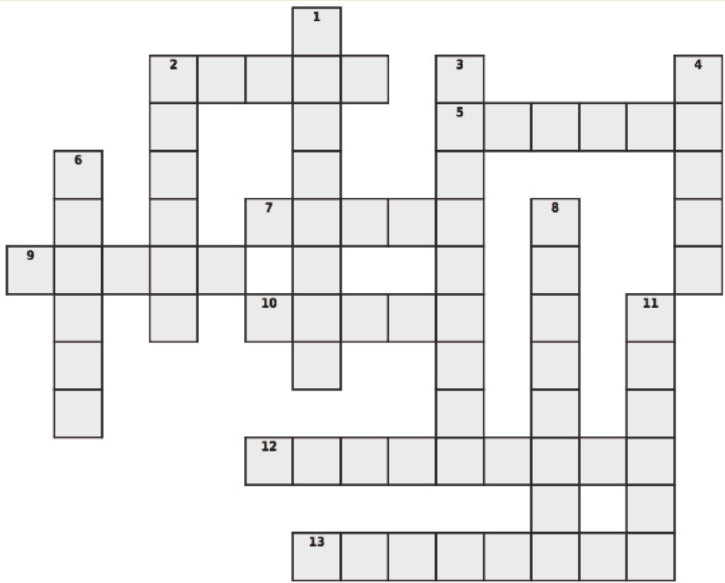
Entrée: Samoussa
chèvre miel et menthe

Plat: Cuisse de pintade
aux marrons
mijoté de haricots
blancs et carottes



JEUX

Mots à placer : BOUGIE, BOULE, BUCHE, CADEAU, CHEMINEE, CHOCOLAT, ETOILE, GUIRLANDE, JOUETS, LUTIN, PERE-NOEL, RENNE, SAPIN, TRAINEAU



Mots croisés

Horizontalement

2. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
5. On la place tout en haut du sapin.
7. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
9. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
10. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
12. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
13. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

Verticalement

1. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
2. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
3. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
4. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau.
6. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
8. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
11. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...

 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

Janvier 2026

SEMAINE 01

	lundi 29 déc	mardi 30 déc	mercredi 31 déc	jeudi 01 janv	vendredi 02 janv	samedi 03 janv	dimanche 04 janv
1	M Salade Beaucaire Macaronade de bœuf - VF Fromage à la coupe Dessert lacté S Velouté d'hiver Dessert lacté S+ Gratin de de chou-fleur	MENU DU NOUVEL AN Feuilleté st Jacques Sauté de cerf Riz gourmand Poêlée festive Fromage à la coupe Délice framboise cassis	M Accras de morue Pomme de terre farcie* - VF Salade verte Fromage Fruit Velouté de butternut Dessert lacté Crêpe aux champignons	M Radis beurre Petit salé aux lentilles* - VF Fromage Compote Potage poireaux/Pdt Dessert lacté Beignets de brocolis	M Salade d'avocat Fish and chips Fromage Baba au rhum Velouté carottes/poivrons rouges Dessert lacté Flamenkueche*	M Feuilleté fromage Steak haché sauce poivre - VF Purée de légumes Fromage Fruit Velouté de fenouil Dessert lacté Gratin de pâtes au thon	M Salade d'artichauts Rôti de veau à la Normande - VF Pommes noisettes Fromage Flan patissier Velouté de navets Dessert lacté Panibuns à l'emmental
2	M Terrine de poisson Chipolatas* - VF Purée de courgettes Fromage à la coupe Dessert lacté S Velouté d'hiver Dessert lacté S+ Gratin de de chou-fleur	M Mandarine	M Haricots verts mimosa Hoki sauce crustacés Riz Pilaf Fromage Fruit Velouté de butternut Dessert lacté Crêpe aux champignons	M Quiche poivron chorizo Epinards à la florentine Fromage Compote Potage poireaux/Pdt Dessert lacté Beignets de brocolis	M Croque monsieur Pilons de poulet rôtis -VF Légumes Bio Fromage Baba au rhum Velouté carottes/poivrons rouges Dessert lacté Flamenkueche*	M Macédoine de légumes Sauté d'agneau Catalan Semoule Fromage Fruit Velouté de fenouil Dessert lacté Gratin de pâtes au thon	M Jambon beurre* Tielle à la Sétoise Ratatouille Fromage Flan patissier Velouté de navets Dessert lacté Panibuns à l'emmental

SEMAINE 02

	Menu n°3 lundi 05 janv	Menu n°3 mardi 06 janv	Menu n°3 mercredi 07 janv	Menu n°3 jeudi 08 janv	Menu n°3 vendredi 09 janv	Menu n°3 samedi 10 janv	Menu n°3 dimanche 11 janv
1	M Salade Marmiton Tartiflette* - VF Salade verte Fromage à la coupe Fruit S Velouté de haricots verts Dessert lacté S+ Tortilla aux pommes de terre	M Salade de betteraves Galette de sarrasin complète Salade verte Fromage Fruit Galette des rois Potage crêcy Dessert lacté Feuilleté fromage	M Poireaux vinaigrette Poulet basquaise - VF Gratin dauphinois Fromage Fruit Soupe à l'oignon Dessert lacté Quiche aux légumes	M Pissaladière Merquez - VF Ratatouille Fromage Compote Velouté d'épinards Dessert lacté Moelleux carotte	M Salade italienne Lasagnes à la boloquaise - VF Fromage Tiramisu Velouté de champignons Dessert lacté Wrap de légumes	M Feuilleté aux légumes Sauté de dinde en Goulash - VF Fondue de poireaux Fromage Fruit Soupe de lentilles Dessert lacté Chausson dinde bolognaise	M Crudités Rôti de porc* - VF Pommes duchesses Fromage Crêpe au chocolat Velouté de carottes Dessert lacté Croq œuf
2	M Chou rouge aux pommes Saucisses de volaille - VF Gnocchis au pesto Fromage à la coupe Fruit S Velouté de haricots verts Dessert lacté S+ Tortilla aux pommes de terre	M Carottes râpées Saumon à la normande Riz Fromage Galette des rois Potage crêcy Dessert lacté Feuilleté fromage	M Salade de pommes de terre Boulettes à l'agneau Carottes fondantes Fromage Fruit Soupe à l'oignon Dessert lacté Quiche aux légumes	M Salade Chinoise Pâtes à la carbonara* -VF Fromage Compote Velouté d'épinards Dessert lacté Moelleux carotte	M Lentilles à la Lorraine Curry de lieu noir fumé/lait de coco Légumes à la Gersoise Fromage Tiramisu Velouté de champignons Dessert lacté Wrap de légumes	M Chou fleur ravigote Tripes à la mode de Caen* Pommes de terre persillées Fromage Fruit Soupe de lentilles Dessert lacté Chausson dinde bolognaise	M Mousse de canard Pavé de colin Légumes d'hiver Fromage Crêpe au chocolat Velouté de carottes Dessert lacté Croq œuf

SEMAINE 03

	Menu n°3 lundi 12 janv	Menu n°3 mardi 13 janv	Menu n°3 mercredi 14 janv	Menu n°3 jeudi 15 janv	Menu n°3 vendredi 16 janv	Menu n°3 samedi 17 janv	Menu n°3 dimanche 18 janv
1	M Salade composée Potée Avergnate* - VF Fromage à la coupe Fruit S Soupe de brocolis Dessert lacté S+ Bouchée à la reine*	M Haricots verts mimosa Couscous Fromage Dessert lacté Potage cresson Dessert lacté Samoussa	M Salade de pommes de terre Bœuf Strogonoff - VF Navets en persillade Fromage Fruit Velouté de courgettes Dessert lacté Chou farci	M Salade Cévenole Potée au chou - VF Fromage Compote Velouté de chou-fleur Dessert lacté Croissant jambon fromage*	M Emincé de choux au roquefort Paëlla* - VF sans porc pour régime Fromage Gâteau au yaourt Mouliné de légumes Dessert lacté Crêpe fruits de mer	M Feuilleté hot dog* Cassoulet* - VF Fromage Fruit Velouté de potimarron Dessert lacté Tartiflette*	M Pâté de campagne* Rôti de dinde - VF Purée de légumes Fromage Croisillon abricot Soupe de tomate Dessert lacté Quiche à l'oignon
2	M Salade de pois chiche Poisson pané Printanière de légumes Fromage à la coupe Fruit S Soupe de brocolis Dessert lacté S+ Bouchée à la reine*	M Endives bleu et noix Parmentier de canard - VF Fromage Dessert lacté Potage cresson Dessert lacté Samoussa	M Crudités crumble Croziflette* - VF Fromage Fruit Velouté de courgettes Dessert lacté Chou farci	M Quiche brocolis/jambon* Escalope de dinde panée - VF Salsifis Fromage Compote Velouté de chou-fleur Dessert lacté Croissant jambon fromage*	M Œufs durs mayonnaise Steak végétarien Flageolets Fromage Gâteau au yaourt Mouliné de légumes Dessert lacté Crêpe fruits de mer	M Beignets de légumes Sauté de veau aux olives - VF Tagliatelles au beurre Fromage Fruit Velouté de potimarron Dessert lacté Tartiflette*	M Salade coleslaw Tagliatelles au saumon Fromage Croisillon abricot Soupe de tomate Dessert lacté Quiche à l'oignon

SEMAINE 04

	Menu n°3 lundi 19 janv	Menu n°3 mardi 20 janv	Menu n°3 mercredi 21 janv	Menu n°3 jeudi 22 janv	Menu n°3 vendredi 23 janv	Menu n°3 samedi 24 janv	Menu n°3 dimanche 25 janv
1	M Terrine de légumes Merlu au beurre blanc Riz Fromage à la coupe Fruit S Velouté asperges Dessert lacté S+ Bouchée courgette/mozza	M Flan d'aubergine Pilons de poulet à la Texane - VF Pommes de terre rissolées Fromage Compote Velouté de céleri Dessert lacté Pizza au fromage	M Macédoine de légumes Hachi parmentier - VF Fromage Fruit Soupe de lentilles corail Dessert lacté Cake jambon olive*	M Tarte à la provençale Spaghettis à Bolognese - VF Fromage Compote Velouté de patate douce et coco Dessert lacté Gratin dauphinois	M Salade mexicaine Risotto de la mer Fromage Fondant au chocolat Velouté de pdt à l'irlandaise Dessert lacté Nems	M Croisillon champignons Paupiette de veau Courgettes sautées à l'ail Fromage Fruit Soupe de poisson Dessert lacté Galette complète	M Saucisson à l'ail* Palette de porc à la diable - VF Haricots verts Fromage Paris-Brest Crème de volaille Dessert lacté Clafouti courgette/fêta
2	M Calamars à la romaine Moussaka - VF Fromage à la coupe Fruit S Velouté asperges Dessert lacté S+ Bouchée courgette/mozza	M Délice de surimi Choucroute* - VF Fromage Compote Velouté de céleri Dessert lacté Pizza au fromage	M Lentilles au curry Queue de lotte à l'armoricaine Julienne de légumes Fromage Fruit Soupe de lentilles corail Dessert lacté Cake jambon olive*	M Salade périgourdine Epinards à la florentine Fromage Compote Velouté de patate douce et coco Dessert lacté Gratin dauphinois	M Bouquet de crevettes Daube de bœuf à l'irlandaise - VF Haricots beurre Fromage Fondant au chocolat Velouté de pdt à l'irlandaise Dessert lacté Nems	M Salade César Sauté de poulet miel - VF Tortis Fromage Fruit Soupe de poisson Dessert lacté Galette complète	M Asperge sauce mousseline Cappelletti aux 5 Fromages Fromage Paris-Brest Crème de volaille Dessert lacté Clafouti courgette/fêta

SEMAINE 05

	Menu n°3 lundi 26 janv	Menu n°3 mardi 27 janv	Menu n°3 mercredi 28 janv	Menu n°3 jeudi 29 janv	Menu n°3 vendredi 30 janv	Menu n°3 samedi 31 janv	Menu n°3 dimanche 01 févr
1	M Salade d'artichauts Paëlla* - VF sans porc pour régime Fromage à la coupe Fruit S Velouté de petits pois Dessert lacté S+ Flan de carottes et brocolis	M Pomelo Lasagnes chèvre/épinards Fromage Compote Soupe de champignons Dessert lacté Feuilleté légumes	M Cœurs de palmiers Risotto champignons Fromage Fruit Velouté de carottes au cumin Dessert lacté Gratin de chou-fleur, bleu et noix	M Chou rouge ravigote Tortiglioni à la crème de butternut et poulet grillé - VF Fromage Compote Potage poireaux/Pdt Dessert lacté Tortilla à l'Espagnole	M Carottes râpées aux raisins Linguines aux poireaux et aux crevettes Fromage Far breton Potage dubarry Dessert lacté Cake brocolis/lardons*	M Feuilleté chou-fleur Boudin blanc Purée de légumes Fromage Fruit Soupe à l'oignon Dessert lacté Papeton d'aubergine	M Radis à la croq'sel Rôti de bœuf - VF Pommes rissolées Fromage Beignet au chocolat Soupe de panais Dessert lacté Feuilleté chèvre
2	M Mousse de foie forestière Poitrine de veau farcie Poêlée champêtre Fromage à la coupe Fruit S Velouté de petits pois Dessert lacté S+ Flan de carottes et brocolis	M Œuf dur mayonnaise Mijoté de pois chiches/tomate thon et poivrons Fromage Compote Soupe de champignons Dessert lacté Feuilleté légumes	M Pâté de lapin aux noisettes Raie aux câpres purée de légumes Fromage Fruit Velouté de carottes au cumin Dessert lacté Gratin de chou-fleur, bleu et noix	M Quiche au thon Sauté de porc aux olives* - VF Fromage Compote Potage poireaux/Pdt Dessert lacté Tortilla à l'Espagnole	M Avocat/crevettes Boulettes de bœuf Ratatouille Fromage Far breton Potage dubarry Dessert lacté Cake brocolis/lardons*	M Salade de crudités Saucisse de Morteau* - IGP Lentilles Fromage Fruit Soupe à l'oignon Dessert lacté Papeton d'aubergine	M Pâté de tête* Tielle à la Sétoise Salade composée Fromage Beignet au chocolat Soupe de panais Dessert lacté Feuilleté chèvre

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

VF = VIANDE FRANÇAISE

Exemplaire client à conserver