


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 

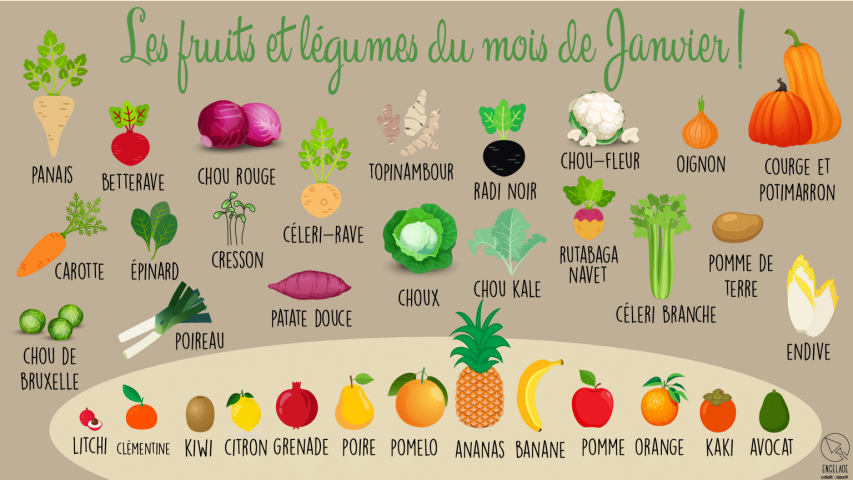
MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS



3EME MENU

Entrée: Samoussa  
chèvre miel et menthe

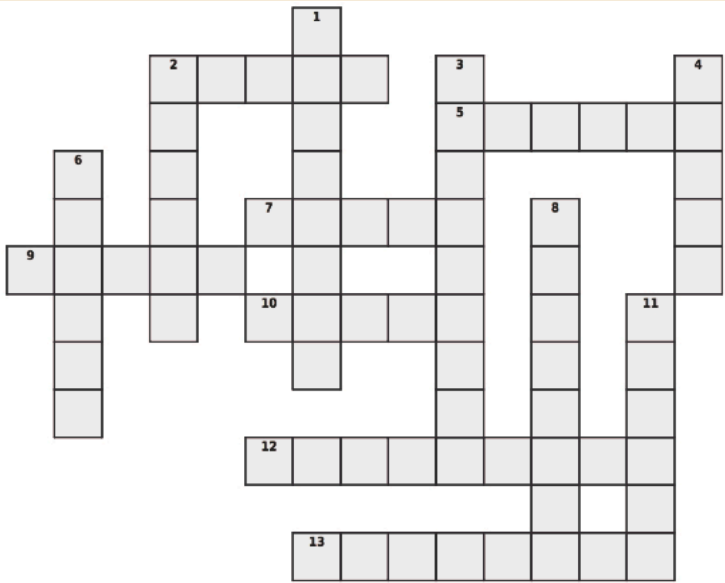
Plat: Cuisse de pintade  
aux marrons  
mijoté de haricots  
blancs et carottes



JEUX

Mots croisés

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



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](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  
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 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 S Velouté de butternut Dessert lacté S+ Crêpe aux champignons	M Radis beurre Petit salé aux lentilles* - VF Fromage Compote S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté S+ Beignets de brocolis	M Salade d'avocat Fish and chips Fromage Baba au rhum S Velouté carottes/poivrons rouges Dessert lacté S+ Flamenkueche*	M Feuilleté fromage Steak haché sauce poivre - VF Purée de légumes Fromage Fruit S Velouté de fenouil Dessert lacté S+ Gratin de pâtes au thon	M Salade d'artichauts Rôti de veau à la Normande - VF Pommes noisettes Fromage Flan patissier S Velouté de navets Dessert lacté S+ 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 chou-fleur	M Mandarine	M Haricots verts mimosa Hoki sauce crustacés Riz Pilaf Fromage Fruit S Velouté de butternut Dessert lacté S+ Crêpe aux champignons	M Quiche poivron chorizo Epinards à la florentine Fromage Compote S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté S+ Beignets de brocolis	M Croque monsieur Pilons de poulet rôtis -VF Légumes Bio Fromage Baba au rhum S Velouté carottes/poivrons rouges Dessert lacté S+ Flamenkueche*	M Macédoine de légumes Sauté d'agneau Catalan Semoule Fromage Fruit S Velouté de fenouil Dessert lacté S+ Gratin de pâtes au thon	M Jambon beurre* Tielle à la Sétoise Ratatouille Fromage Flan patissier S Velouté de navets Dessert lacté S+ 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 S Potage crêcy Dessert lacté S+ Feuilleté fromage	M Poireaux vinaigrette Poulet basquaise - VF Gratin dauphinois Fromage Fruit S Soupe à l'oignon Dessert lacté S+ Quiche aux légumes	M Pissaladière Merquez - VF Ratatouille Fromage Compote S Velouté d'épinards Dessert lacté S+ Moelleux carotte	M Salade italienne Lasagnes à la boloquaise - VF Fromage Tiramisu S Velouté de champignons Dessert lacté S+ Wrap de légumes	M Feuilleté aux légumes Sauté de dinde en Goulash - VF Fondue de poireaux Fromage Fruit S Soupe de lentilles Dessert lacté S+ Chausson dinde bolognaise	M Crudités Rôti de porc* - VF Pommes duchesses Fromage Crêpe au chocolat S Velouté de carottes Dessert lacté S+ 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 S Potage crêcy Dessert lacté S+ Feuilleté fromage	M Salade de pommes de terre Boulettes à l'agneau Carottes fondantes Fromage Fruit S Soupe à l'oignon Dessert lacté S+ Quiche aux légumes	M Salade Chinoise Pâtes à la carbonara* -VF Fromage Compote S Velouté d'épinards Dessert lacté S+ Moelleux carotte	M Lentilles à la Lorraine Curry de lieu noir fumé/lait de coco Légumes à la Gersoise Fromage Tiramisu S Velouté de champignons Dessert lacté S+ Wrap de légumes	M Chou fleur ravigote Tripes à la mode de Caen* Pommes de terre persillées Fromage Fruit S Soupe de lentilles Dessert lacté S+ Chausson dinde bolognaise	M Mousse de canard Pavé de colin Légumes d'hiver Fromage Crêpe au chocolat S Velouté de carottes Dessert lacté S+ 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 S Potage cresson Dessert lacté S+ Samoussa	M Salade de pommes de terre Bœuf Strogonoff - VF Navets en persillade Fromage Fruit S Velouté de courgettes Dessert lacté S+ Chou farci	M Salade Cévenole Potée au chou - VF Fromage Compote S Velouté de chou-fleur Dessert lacté S+ Croissant jambon fromage*	M Emincé de choux au roquefort Paëlla* - VF sans porc pour régime Fromage Gâteau au yaourt S Mouliné de légumes Dessert lacté S+ Crêpe fruits de mer	M Feuilleté hot dog* Cassoulet* - VF Fromage Fruit S Velouté de potimarron Dessert lacté S+ Tartiflette*	M Pâté de campagne* Rôti de dinde - VF Purée de légumes Fromage Croisillon abricot S Soupe de tomate Dessert lacté S+ 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 S Potage cresson Dessert lacté S+ Samoussa	M Crudités crumble Croziflette* - VF Fromage Fruit S Velouté de courgettes Dessert lacté S+ Chou farci	M Quiche brocolis/jambon* Escalope de dinde panée - VF Salsifis Fromage Compote S Velouté de chou-fleur Dessert lacté S+ Croissant jambon fromage*	M Œufs durs mayonnaise Steak végétarien Flageolets Fromage Gâteau au yaourt S Mouliné de légumes Dessert lacté S+ Crêpe fruits de mer	M Beignets de légumes Sauté de veau aux olives - VF Tagliatelles au beurre Fromage Fruit S Velouté de potimarron Dessert lacté S+ Tartiflette*	M Salade coleslaw Tagliatelles au saumon Fromage Croisillon abricot S Soupe de tomate Dessert lacté S+ 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 S Velouté de céleri Dessert lacté S+ Pizza au fromage	M Macédoine de légumes Hachi parmentier - VF Fromage Fruit S Soupe de lentilles corail Dessert lacté S+ Cake jambon olive*	M Tarte à la provençale Spaghettis à Bolognese - VF Fromage Compote S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté S+ Gratin dauphinois	M Salade mexicaine Risotto de la mer Fromage Fondant au chocolat S Velouté de pdt à l'irlandaise Dessert lacté S+ Nems	M Croisillon champignons Paupiette de veau Courgettes sautées à l'ail Fromage Fruit S Soupe de poisson Dessert lacté S+ Galette complète	M Saucisson à l'ail* Palette de porc à la diable - VF Haricots verts Fromage Paris-Brest S Crème de volaille Dessert lacté S+ 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 S Velouté de céleri Dessert lacté S+ Pizza au fromage	M Lentilles au curry Queue de lotte à l'armoricaine Julienne de légumes Fromage Fruit S Soupe de lentilles corail Dessert lacté S+ Cake jambon olive*	M Salade périgourdine Epinards à la florentine Fromage Compote S Velouté de patate douce et coco Dessert lacté S+ Gratin dauphinois	M Bouquet de crevettes Daube de bœuf à l'irlandaise - VF Haricots beurre Fromage Fondant au chocolat S Velouté de pdt à l'irlandaise Dessert lacté S+ Nems	M Salade César Sauté de poulet miel - VF Tortis Fromage Fruit S Soupe de poisson Dessert lacté S+ Galette complète	M Asperge sauce mousseline Cappelletti aux 5 Fromages Fromage Paris-Brest S Crème de volaille Dessert lacté S+ 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 S Soupe de champignons Dessert lacté S+ Feuilleté légumes	M Cœurs de palmiers Risotto champignons Fromage Fruit S Velouté de carottes au cumin Dessert lacté S+ Gratin de chou-fleur, bleu et noix	M Chou rouge ravigote Tortiglioni à la crème de butternut et poulet grillé - VF Fromage Compote S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté S+ Tortilla à l'Espagnole	M Carottes râpées aux raisins Linguines aux poireaux et aux crevettes Fromage Far breton S Potage dubarry Dessert lacté S+ Cake brocolis/lardons*	M Feuilleté chou-fleur Boudin blanc Purée de légumes Fromage Fruit S Soupe à l'oignon Dessert lacté S+ Papeton d'aubergine	M Radis à la croq'sel Rôti de bœuf - VF Pommes rissolées Fromage Beignet au chocolat S Soupe de panais Dessert lacté S+ 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 S Soupe de champignons Dessert lacté S+ Feuilleté légumes	M Pâté de lapin aux noisettes Raie aux câpres purée de légumes Fromage Fruit S Velouté de carottes au cumin Dessert lacté S+ Gratin de chou-fleur, bleu et noix	M Quiche au thon Sauté de porc aux olives* - VF Fromage Compote S Potage poireaux/Pdt Dessert lacté S+ Tortilla à l'Espagnole	M Avocat/crevettes Boulettes de bœuf Ratatouille Fromage Far breton S Potage dubarry Dessert lacté S+ Cake brocolis/lardons*	M Salade de crudités Saucisse de Morteau* - IGP Lentilles Fromage Fruit S Soupe à l'oignon Dessert lacté S+ Papeton d'aubergine	M Pâté de tête* Tielle à la Sétoise Salade composée Fromage Beignet au chocolat S Soupe de panais Dessert lacté S+ 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

LES INFOS

Le bureau est 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 Laura qui nous présente un plat qui lui tient particulièrement à coeur : Le Ghapama une citrouille farcie Arménienne, un plat traditionnel convivial et emblématique de son pays d'origine.

Laura est chez Le Marmiton depuis un peu plus de quatre ans. Elle a commencé en tant qu'alternante pendant trois ans, puis, depuis la reprise de l'entreprise par les salariés fin 2024, elle occupe le poste de responsable administrative et comptable. Elle s'occupe de la gestion des salariés, de leur arrivée jusqu'à leur départ, ainsi que d'une partie de la comptabilité.


D'origine arménienne, elle est née et a grandi en Arménie jusqu'à ses 9 ans avant de venir en France. Dans la vie, elle adore voyager et part souvent au cours de l'année afin de découvrir de nouvelles cultures et de nouveaux paysages.

Côté cuisine, elle aime les choses simples et ne mange pas de tout. D'ailleurs, elle a réellement découvert la cuisine française et commence à l'apprécier depuis qu'elle travaille chez Le Marmiton.

RECETTE

Le Ghapama

Préparation pour 4 personnes

 Préparation : 30 minutes

 Cuisson : 2 heures et 15minutes

1/ Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante. Couvrez la casserole, puis baissez le feu, découvrez et remuez régulièrement jusqu'à ce qu'il soit à moitié cuit (environ 15 minutes). Égouttez puis rincez à l'eau froide.

2/ Lavez soigneusement la citrouille, découpez un couvercle et videz-la en retirant graines et fibres. Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez le riz cuit, le miel, les noix hachées et les fruits secs. Mélangez et faites frire 5 minutes à feu doux avec le sel et la cannelle.

3/ Farcir la citrouille avec le mélange et versez une demi-tasse d'eau chaude sur le riz.

4/ Couvrez le trou de la citrouille avec son couvercle supérieur. Ensuite, placez-le sur la plaque de cuisson. Mettez la citrouille au four et faites-la cuire pendant 2 heures à 180°C.

5/ Une fois terminé, il est temps de couper correctement la citrouille. Déplacez la citrouille cuite sur une assiette de service, ouvrez le couvercle, commencez à couper le ghapama en quartiers.



Ingrédients

- Riz basmati ou à grains longs
- 1 grande citrouille ou potimarrons
- 100g de beurre
- Fruits sec coupés en dés (Abricots, prunes, cerises, canneberges, dattes)
- 50 g de raisins secs
- ¼ de cuillère à café de cannelle moulue
- 4 cuillères à soupe de miel
- 35 grammes de noix hachées
- 2 cuillères à café de sel

Le Marmiton  
Coopérative des Saveurs 

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS



3EME MENU

ENTRÉE : Feuilleté saumon oseille

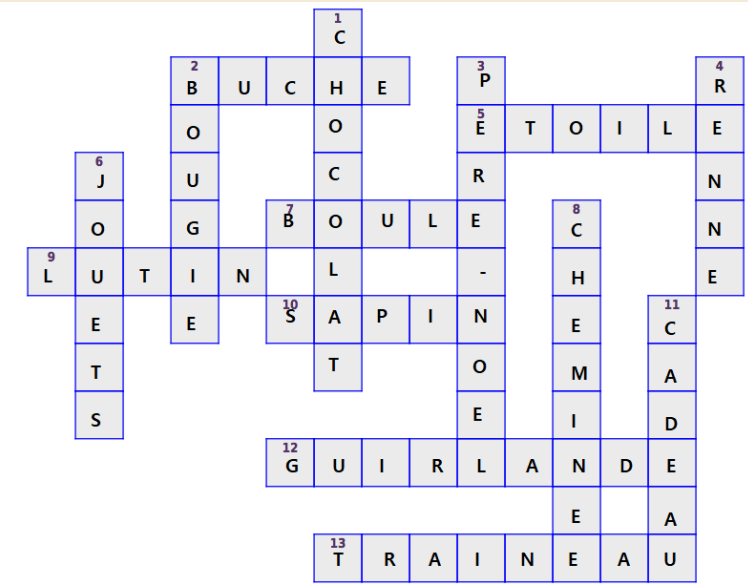
PLAT : Filet de poulet aux champignons

Purée de potiron



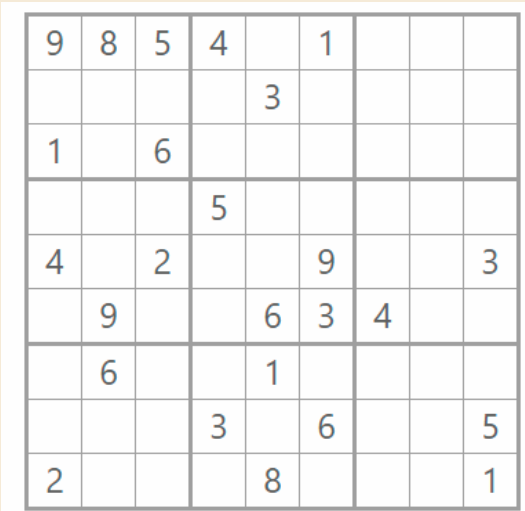
SOLUTIONS JEUX

Janvier 2026




JEUX

Sudoku



MEILLEURS VOEUX !



 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  
Février 2026

Exemplaire client à conserver

SEMAINE 06

SEMAINE 07

SEMAINE 08

SEMAINE 09

	lundi 02 févr	mardi 03 févr	mercredi 04 févr	jeudi 05 févr	vendredi 06 févr	samedi 07 févr	dimanche 08 févr
1	M Salade de lentilles aux légumes Galette complète Salade composée Fromage à la coupe Crêpes S Velouté de brocolis au bleu Dessert lacté S+ Crêpe aux champignons	M Concombre à la Grecque Chou farci - VF Riz Fromage Dessert lacté S Velouté de haricots verts Dessert lacté S+ Feuilleté au chèvre	M Céleri remoulade allégé Cuisse de poulet miel/moutarde - VF Pommes de terre risollées Fromage Fruit S Soupe de fanes de radis Dessert lacté S+ Panibuns à l'emmental	M Salade de chou blanc Saucisse* - VF Aliquot Fromage Compote S Bouillon de légumes/vermicelles Dessert lacté S+ Gratin de fruits de mer	M Salade marmiton Gratin de chou fleur et lieu noir Fromage Gâteau au yaourt S Soupe de fèves Dessert lacté S+ Pâtes au pesto	M Macédoine de légumes Hachi parmentier - VF Fromage Fruit S Soupe de Roscoff Dessert lacté S+ Quiche Lorraine*	M Mousse de foie de canard Boulettes d'agneau à la tomate - VF Champignons/carottes à la crème Fromage Mille-feuille S Velouté d'asperges Dessert lacté S+ Flan de courgettes
2	M Salade de betteraves vinaigrette Poisson meunière Ratatouille Fromage à la coupe Crêpes S Velouté de brocolis au bleu Dessert lacté S+ Crêpe aux champignons	M Salade de pois chiche Côte de porc à l'ancienne* - VF Petits pois à la Française* Fromage Dessert lacté S Velouté de haricots verts Dessert lacté S+ Feuilleté au chèvre	M Salade de céréales Bourride de la mer Courgettes Fromage Fruit S Soupe de fanes de radis Dessert lacté S+ Panibuns à l'emmental	M Tarte salée du chef Epinards à la Florentine Fromage Compote S Bouillon de légumes/vermicelles Dessert lacté S+ Gratin de fruits de mer	M Œufs mayonnaise Cordon bleu - VF Julienne de légumes Fromage Gâteau au yaourt S Soupe de fèves Dessert lacté S+ Pâtes au pesto	M Feuilleté aux escargots Sauté de poulet aux olives - VF Jardinière de légumes Fromage Fruit S Soupe de Roscoff Dessert lacté S+ Quiche Lorraine*	M Chou fleur ravigote Rôti de boeuf au jus - VF Pommes de terre vapeur Fromage Mille-feuille S Velouté d'asperges Dessert lacté S+ Flan de courgettes
3	Menu n°3 lundi 09 févr	Menu n°3 mardi 10 févr	Menu n°3 mercredi 11 févr	Menu n°3 jeudi 12 févr	Menu n°3 vendredi 13 févr	Menu n°3 samedi 14 févr	Menu n°3 dimanche 15 févr
1	M Salade de pommes de terre/ciboulette Pintade sauce chasseur - VF Purée de 3 légumes Fromage à la coupe Fruit S Soupe Picarde Dessert lacté S+ Tortilla à l'Espagnole	M Salade Mexicaine Escalope de dinde viennoise - VF Choux de Bruxelles braisés Fromage Dessert lacté S Velouté de courgettes Dessert lacté S+ Feuilleté aux champignons	M Salade d'endives au noix Cassoulet* - VF Fromage Fruit S Soupe au pistou Dessert lacté S+ Nems de légumes	M Salade Italienne Lasagnes Bolognaises - VF Fromage Compote S Velouté de carottes Dessert lacté S+ Cannelloni aux épinards	M Salade de pois chiche et persil Pommes de terre farcies* - VF Salade composée Fromage Mont blanc S Soupe aux choux Dessert lacté S+ Falafels	M Croisillon dubarry Brochettes de poulet yakitori Haricots plats Fromage Fruit S Mouliné de légumes Dessert lacté S+ Gratin de butternut	M Rillettes* Rôti de dinde à la moutarde - VF Légumes Fromage Gâteau Basque Potage cresson Dessert lacté S+ Pizza royale*
2	M Salade coleslaw Mignonin de veau à l'emmental - VF Pennes Fromage à la coupe Fruit S Soupe Picarde Dessert lacté S+ Tortilla à l'Espagnole	M Mélange croquant Sauté de veau au basilic - VF Haricots blancs Fromage Dessert lacté S Velouté de courgettes Dessert lacté S+ Feuilleté aux champignons	M Roulade de volaille aux olives Médailon de merlu sauce citron Polenta Fromage Fruit S Soupe au pistou Dessert lacté S+ Nems de légumes	M Quiche chèvre, miel et noix Pané de blé Salade verte Fromage Compote S Velouté de carottes Dessert lacté S+ Cannelloni aux épinards	M Crudités Fish and chips Fromage Mont blanc S Soupe aux choux Dessert lacté S+ Falafels	M Terrine de légumes Tagliatelles aux pleurotes Fromage Fruit S Mouliné de légumes Dessert lacté S+ Gratin de butternut	M Poivrons marinés Gardianne de taureau - VF Riz Camarguais Fromage Gâteau Basque Potage cresson Dessert lacté S+ Pizza royale*
3	Menu n°3 lundi 16 févr	Menu n°3 mardi 17 févr	Menu n°3 mercredi 18 févr	Menu n°3 jeudi 19 févr	Menu n°3 vendredi 20 févr	Menu n°3 samedi 21 févr	Menu n°3 dimanche 22 févr
1	M Radis beurre Ragoût de légumes Pommes de terre/saucisses* - VF Fromage à la coupe Fruit S Soupe de lentilles Dessert lacté S+ Cake chèvre chorizo	M Cœurs de palmier Poisson à la Bordelaise Riz Fromage Dessert lacté S Soupe Nivernaise Dessert lacté S+ Flamiche aux poireaux	M Délice de surimi Blanquette végétarienne Fromage Fruit S Potage Dubarry Dessert lacté S+ Flamenkueche*	M Quiche champignons épinards ail Endives au jambon* Fromage Compote S Velouté coco/butternut Dessert lacté S+ Croque monsieur de dinde	M Jambon blanc* Pavé de hoki à la Libanaise Riz madras Fromage Chou à la crème/caramel/fruits rouges S Potage brocolis et poireaux Dessert lacté S+ Flan de légumes	M Carottes râpées, raisins-coriandre Boulette de bœuf mode Potée de pois cassée Fromage Fruit S Velouté de topinambours Dessert lacté S+ Galette complète*	M Salade de chou, pommes/miel Pilon de poulet au thym - VF Potatoes Fromage Chausson aux pommes Soupe de tomates Dessert lacté S+ Croc œuf
2	M Sardines Paupiette de lapin Navets confits Fromage à la coupe Fruit S Soupe de lentilles Dessert lacté S+ Cake chèvre chorizo	M Pâté de tête persillé* Filet de colin pané 3 céréales Purée de légumes Fromage Dessert lacté S Soupe Nivernaise Dessert lacté S+ Flamiche aux poireaux	M Salade de mache poire et roquefort Chausson dinde bolo Pommes dauphines Fromage Fruit S Potage Dubarry Dessert lacté S+ Flamenkueche*	M Salade Parisienne* Parmentier de patates douce et fêta Fromage Compote S Velouté coco/butternut Dessert lacté S+ Croque monsieur de dinde	M Salade arménienne Le Ghapama Fromage Chou à la crème/caramel/fruits rouges S Potage brocolis et poireaux Dessert lacté S+ Flan de légumes	M Feuilleté au fromage Poule au pot - VF Julienne de légumes Fromage Fruit S Velouté de topinambours Dessert lacté S+ Galette complète*	M Pâté en croute* Rôti de veau - VF Haricots verts Fromage Chausson aux pommes Soupe de tomates Dessert lacté S+ Croc œuf
3	Menu n°3 lundi 23 févr	Menu n°3 mardi 24 févr	Menu n°3 mercredi 25 févr	Menu n°3 jeudi 26 févr	Menu n°3 vendredi 27 févr	Menu n°3 samedi 28 févr	Menu n°3 dimanche 01 mars
1	M Salade de museau (veau) Filet de limande Brunoise de carottes Fromage à la coupe Fruit S Velouté de navets Dessert lacté S+ Pizza aux fromages	M Salade Nimoise Poulet basquaise - VF Tagliatelles Fromage Dessert lacté S Soupe de poissons Dessert lacté S+ Croziflette*	M Pomelos Fricadelle de bœuf - VF Polenta aux blettes Fromage Fruit S Soupe "New York" Dessert lacté S+ Gratin de pâtes au thon	M Salade de fonds d'artichaut Poisson pané Coquillettes au beurre Fromage Compote S Velouté de potimarron à l'orange Dessert lacté S+ Croissant jambon de dinde fromage	M Salade de haricots verts Risotto aux champignons Fromage Tartelette au citron S Velouté de panais Dessert lacté S+ Cake courge et sésame	M Feuilleté viande Saucisse de volaille - VF Ratatouille Fromage Fruit S Soupe de lentilles corail curry/coco Dessert lacté S+ Quiche endives/lardons/gorgonzola*	M Champignons à la Grecque Paleron aux oignons - VF Jeunes carottes Fromage Tarte Normande Crème de volaille Dessert lacté S+ Galette de légumes
2	M Salade festive aux agrumes Linguines aux poireaux et crevettes Fromage à la coupe Fruit S Velouté de navets Dessert lacté S+ Pizza aux fromages	M Terrine aux deux poissons Sauté de porc à la Niçoise* - VF Tajine de légumes Fromage Dessert lacté S Soupe de poissons Dessert lacté S+ Croziflette*	M Calamars à la Romaine Omelette Brunoise duo de courgettes Fromage Fruit S Soupe "New York" Dessert lacté S+ Gratin de pâtes au thon	M Quiche carotte cumin fromage frais Moussaka Fromage Compote S Velouté de potimarron à l'orange Dessert lacté S+ Croissant jambon de dinde fromage	M Accras de morue Pavé de saumon Fondue de poireaux Fromage Tartelette au citron S Velouté de panais Dessert lacté S+ Cake courge et sésame	M Poireaux vinaigrette Tomate farcie - VF Semoule couscous Fromage Fruit S Soupe de lentilles corail curry/coco Dessert lacté S+ Quiche endives/lardons/gorgonzola*	M Assiette de charcuterie* Lapin à la moutarde Petits pois à la Française* Fromage Tarte Normande Crème de volaille Dessert lacté S+ Galette de légumes
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  
VF = VIANDE FRANÇAISE

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