

# 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 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

$$\text{Candy} + \text{Candy} + \text{Candy} = 30$$

$$\text{Candy} + \text{Santa Hat} + \text{Santa Hat} = 18$$

$$\text{Candy} - \text{Candles} = 2$$

$$\text{Candy} + \text{Santa Hat} + \text{Candle} = 18$$

$$\text{Candy} = 10$$

$$\text{Santa Hat} = 4$$

$$\text{Candles} = 4$$

$$\text{Candy} = 4$$

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

Réponse charade : Traîneau

# Le Marmiton

Coopérative des Saveurs

## MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS



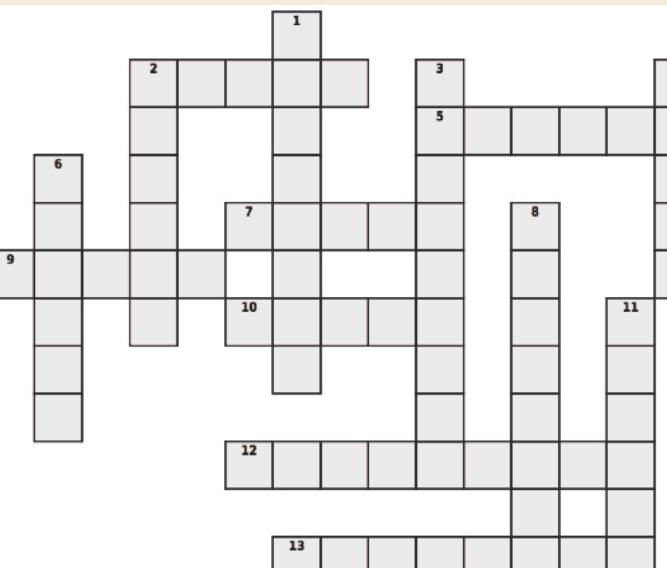
### 3EME MENU

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

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

### Verticalement

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

SUIVEZ-  
NOUS!



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.

Menu  
Janvier 2026

# Le Marmiton

## Coopérative des Saveurs

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

SEMAINE 01		lundi 29 déc		mardi 30 déc		mercredi 31 déc		jeudi 01 janv		vendredi 02 janv		samedi 03 janv		dimanche 04 janv	
M		Salade Beaucaire	Macaronade de bœuf - VF	M		Accras de morue	Pomme de terre farcie* - VF	Radis beurre	Petit salé aux lentilles* - VF	Salade d'avocat	Fish and chips	Feuilleté fromage	Steak haché sauce poivre - VF	Salade d'artichauts	Rôti de veau à la Normande - VF
1		Fromage à la coupe	Dessert lacté	S		Feuilleté st Jacques	Sauté de cerf	Salade verte	Fromage Compote	Fromage Baba au rhum	Purée de légumes	Purée de légumes	Fruit	Pommes noisettes	
S		Velouté d'hiver	Dessert lacté	S+		Riz gourmand	Poêlée festive	Fromage Fruité	Potage poireaux/Pdt	Dessert lacté carottes/poivrons rouges	Fromage	Fruit	Dessert lacté	Fromage Flan patissier	
S+		Gratin de chou-fleur				Fromage à la coupe	Délice framboise cassis	Velouté de butternut	Dessert lacté brocolis	Beignets de brocolis	Dessert lacté	Velouté de fenouil	Dessert lacté	Velouté de navets	
M		Terrine de poisson	Chipolatas* - VF	M		Crêpe aux champignons	Haricots verts mimosa	Quiche poivron chorizo	Epinards à la florentine	Croque monsieur	Pilons de poulet rôtis - VF	Macédoine de légumes	Jambon beurre*		
2		Purée de courgettes	Mandarine	Riz Pilaf		Fromage Fruité	Hoki sauce crustacés	Epinards à la florentine	Fromage Compote	Légumes Bio	Sauté d'agneau Catalan	Semoule	Tielle à la Sétoise		
S		Fromage à la coupe		Fruit		Velouté de butternut	Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt	Dessert lacté	Baba au rhum	Fromage	Fruit	Ratatouille		
S+		Velouté d'hiver	Dessert lacté	S+		Crêpe aux champignons	Crêpe aux champignons	Beignets de brocolis	Flamenkueche*	Dessert lacté	Velouté de fenouil	Dessert lacté	Flan patissier		
M		Gratin de chou-fleur								Flamenkueche*	Gratin de pâtes au thon	Gratin de pâtes au thon	Panibuns à l'emmental	Panibuns à l'emmental	
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
		lundi 05 janv	mardi 06 janv	mercredi 07 janv		jeudi 08 janv	vendredi 09 janv	dimanche 10 janv							
M		Salade Marmiton	Salade de betteraves	Poireaux vinaigrette		Pissaladière	Salade italienne	Feuilleté aux légumes							
1		Tartiflette* - VF	Galette de sarrasin complète	Poulet basquaise - VF		Merquez - VF	Lasagnes à la boloquaise - VF	Sauté de dinde en Goulash - VF							
S		Salade verte	Salade verte	Gratin dauphinois		Ratatouille	Fromage	Fromage							
S+		Fromage à la coupe	Fruit	Fromage		Fromage Compote	Tiramisu	Fruit							
M		Velouté de haricots verts	Dessert lacté	Potage crécy		Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Soupe de lentilles							
2		Dessert lacté	Tortilla aux pommes de terre	Dessert lacté		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté							
S		Chou rouge aux pommes	Feuilleté fromage	Carottes rapées		Moelleux carotte	Wrap de légumes	Chausson dinde bolognaise							
M		Saucisses de volaille - VF	Saumon à la normande	Riz		Salade Chinoise	Lentilles à la Lorraine	Chou fleur raviote							
2		Gnocchis au pesto	Fromage à la coupe	Fromage		Boulettes à l'agneau	Curry de lieu noir fumé/lait de coco	Tripes à la mode de Caen*							
S		Fruit	Galette des rois	Fromage		Carottes fondantes	Légumes à la Geroise	Pommes de terre persillées							
S+		Velouté de haricots verts	Dessert lacté	Potage crécy		Fruit	Fromage	Fromage							
M		Dessert lacté	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage		Quiche aux légumes	Compote	Tiramisu							
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3							
		lundi 12 janv	mardi 13 janv	mercredi 14 janv		jeudi 15 janv	vendredi 16 janv	samedi 17 janv							
M		Salade composée	Haricots verts mimosa	Salade de pommes de terre		Salade Cévenole	Emincé de choux au roquefort	Feuilleté hot dog*							
1		Potée Avergnate* - VF	Couscous	Bœuf Strogonoff - VF		Potée au chou - VF	Paëlla* - VF sans porc pour régime	Cassoulet* - VF							
S		Fromage à la coupe	Fromage	Navets en persillade		Fromage	Fromage	Fromage							
S+		Fruit	Dessert lacté	Dessert lacté		Fruit	Compote	Fruit							
M		Soupe de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes		Dessert lacté	Mouliné de légumes	Velouté de potimarron							
2		Dessert lacté	Soumoussa	Dessert lacté		Chou farci	Dessert lacté	Dessert lacté							
S		Bouchée à la reine*				Croissant jambon fromage*	Crêpe fruits de mer	Tartiflette*							
M		Salade de pois chiche	Endives bleu et noir	Crudités crumble		Quiche brocolis/jambon*	Œufs durs mayonnaise	Beignets de légumes							
2		Printanière de légumes	Parmentier de canard - VF	Croziflette* - VF		Escalope de dinde panée - VF	Steak végétarien	Sauté de veau aux olives - VF							
S		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage		Fraisifs	Flageolets	Tagliatelles au beurre							
S+		Fruit	Dessert lacté	Dessert lacté		Fromage	Fromage	Fromage							
M		Velouté de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes		Fruit	Compote	Fruit							
2		Dessert lacté	Soumoussa	Dessert lacté		Dessert lacté	Mouliné de légumes	Velouté de potimarron							
S		Bouchée à la reine*				Croissant jambon fromage*	Crêpe fruits de mer	Tartiflette*							
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3							
		lundi 19 janv	mardi 20 janv	mercredi 21 janv		jeudi 22 janv	vendredi 23 janv	samedi 24 janv							
M		Terrine de légumes	Flan d'aubergine	Macédoine de légumes		Tarte à la provençale	Salade mexicaine	Croissant champignons							
1		Merlu au beurre blanc	Pilons de poulet à la Texane - VF	Hachi parmentier - VF		Spaghettis à Boloquaise - VF	Risotto de la mer	Paupiette de veau							
S		Riz	Pommes de terre rissolées	Fromage		Fromage	Fondant au chocolat	Courgettes sautées à l'ail							
S+		Fromage à la coupe	Fromage	Compote		Fruit	Fondant au chocolat	Fromage							
M		Fruit	Dessert lacté	Velouté de céleri		Dessert lacté	Dessert lacté	Fruit							
2		Velouté asperges	Dessert lacté	Dessert lacté		Soupe de lentilles corail	Velouté de patate douce et coco	Soupe de poisson							
S		Dessert lacté	Bouchée courgette/mozza	Pizza au fromage		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté							
M		Calamars à la romaine	Délice de surimi	Cake jambon olive*		Lentilles au curry	Salade périgourdine	Bouquet de crevettes							
2		Moussaka - VF	Choucroute* - VF	Queue de lotte à l'armoricaine		Julienne de légumes	Epinards à la florentine	Daube de bœuf à l'irlandaise - VF							
S		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage		Fruit	Fromage	Haricots beurre							
S+		Fruit	Dessert lacté	Velouté de céleri		Dessert lacté	Compote	Fondant au chocolat							
M		Velouté asperges	Dessert lacté	Soupe de lentilles corail		Velouté de patate douce et coco	Velouté de pdt à l'irlandaise	Soupe de poisson							
2		Dessert lacté	Bouchée courgette/mozza	Pizza au fromage		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté							
S		Calamars à la romaine	Délice de surimi	Cake jambon olive*		Lentilles au curry	Gratin dauphinois	Nems							
M		Moussaka - VF	Choucroute* - VF	Queue de lotte à l'armoricaine		Julienne de légumes	Salade périgourdine	Bouquet de crevettes							
2		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage		Fruit	Epinards à la florentine	Daube de bœuf à l'irlandaise - VF							
S		Fruit	Dessert lacté	Velouté de céleri		Dessert lacté	Fromage	Haricots beurre							
S+		Velouté asperges	Dessert lacté	Soupe de lentilles corail		Velouté de patate douce et coco	Compote	Fondant au chocolat							
M		Bouchée courgette/mozza	Pizza au fromage	Cake jambon olive*		Dessert lacté	Dessert lacté	Velouté de pdt à l'irlandaise							
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3							
		lundi 26 janv	mardi 27 janv	mercredi 28 janv		jeudi 29 janv	vendredi 30 janv	samedi 31 janv							
M		Salade d'artichauts	Pomelo	Cœurs de palmiers		Chou rouge raviote	Carottes rapées aux raisins	Feuilleté chou-fleur							
1		Paëlla* - VF	Lasagnes chèvre/épinards	Risotto champignons		Tortiglioni à la crème de butternut et poulet grillé - VF	Linguines aux poireaux et aux crevettes	Boudin blanc							

# 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 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 Laura qui nous présente un plat qui lui tient particulièrement à cœur : 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

## MEILLEURS VOEUX !



# Le Marmiton

Coopérative des Saveurs

## MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS



### 3EME MENU

ENTRÉE : Feuilleté saumon oseille

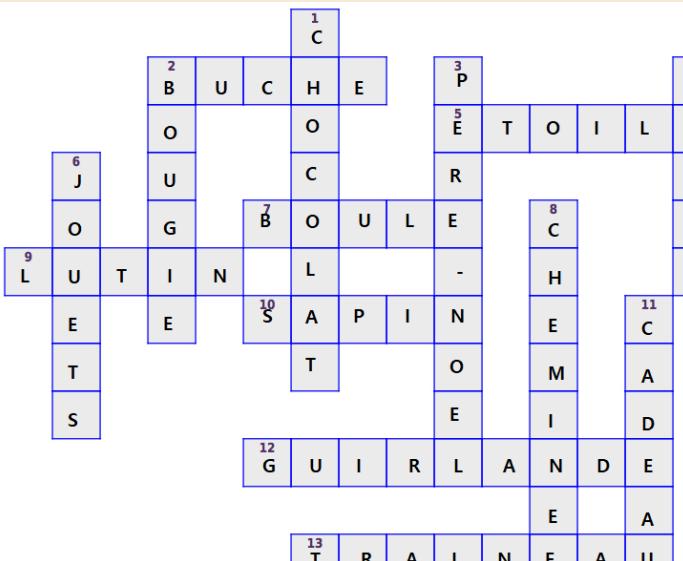
PLAT : Filet de poulet aux champignons

Purée de potiron



## SOLUTIONS JEUX

Janvier 2026



## JEUX

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

## Sudoku

📞 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  
Février 2026

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

# Le Marmiton

## Coopérative des Saveurs

SEMAINE 06

SEMAINE 07

SEMAINE 08

SEMAINE 09

### Exemplaire client à conserver

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

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