

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 15 minutes

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.



Ingédients

- 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
- 1/4 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

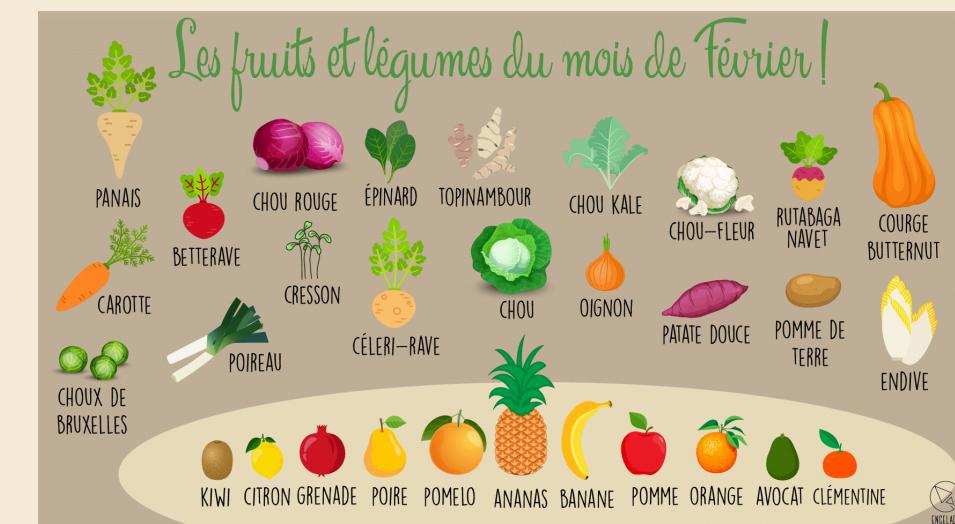


3EME MENU

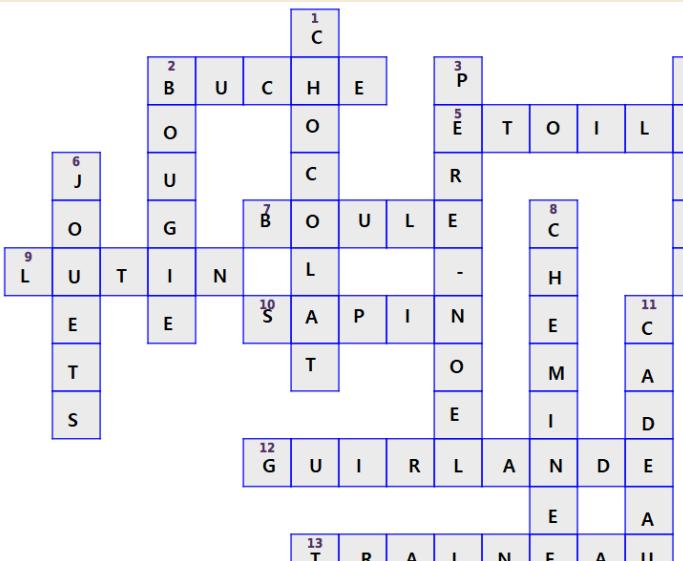
ENTRÉE : Feuilleté saumon oseille

PLAT : Filet de poulet aux champignons

Purée de potiron



SOLUTIONS JEUX



JEUX



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

Janvier 2026

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

		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	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	Velouté de haricots verts Dessert lacté	Soupe de fanes de radis Dessert lacté	Bouillon de légumes/vermicelles Gratin de fruits de mer		Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
S+		Crêpe aux champignons	Feuilleté au chèvre	Panibuns à l'emmental			Soupe de Roscoff Dessert lacté Quiche Lorraine*	Velouté d'asperges Dessert lacté
M		Salade de betteraves vinaigrette Poisson meunière Ratatouille	Salade de pois chiche Côte de porc à l'ancienne* - VF Petits pois à la Française*	Salade de céréales Bourride de la mer Courgettes	Tarte salée du chef Epinards à la Florentine	Œufs mayonnaise Cordon bleu - VF Julienne de légumes	Feuilleté aux escargots Sauté de poulet aux olives - VF Jardinière de légumes	Chou fleur ravigote Rôti de boeuf au jus - VF Pommes de terre vapeur
2	S	Velouté de brocolis au bleu Dessert lacté	Velouté de haricots verts Dessert lacté	Soupe de fanes de radis Dessert lacté	Bouillon de légumes/vermicelles Dessert lacté	Gâteau au yaourt Soupe de fèves Dessert lacté Pâtes au pesto	Soupe de Roscoff Dessert lacté Quiche Lorraine*	Fromage Mille-feuille
S+		Crêpe aux champignons	Feuilleté au chèvre	Panibuns à l'emmental	Gratin de fruits de mer			Velouté d'asperges Dessert lacté
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
		lundi 09 févr	mardi 10 févr	mercredi 11 févr	jeudi 12 févr	vendredi 13 févr	samedi 14 févr	dimanche 15 févr
M		Salade de pommes de terre/ciboulette Pintade sauce chasseur - VF	Salade Mexicaine Escalope de dinde viennoise - VF	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*
1	S	Purée de 3 légumes Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Compote	Salade composée Fromage Mont blanc	Haricots plats Fromage Fruit	Légumes Fromage
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	Mouliné de légumes Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté
M		Tortilla à l'Espagnole	Feuilleté aux champignons	Nems de légumes	Cannelloni aux épinards	Falafels	Gratin de butternut	Pizza royale*
2	S	Salade coleslaw Mignonin de veau à l'emmental - VF	Mélange croquant Sauté de veau au basilic - VF	Roulade de volaille aux olives Médaillon de merlu sauce citron	Quiche chèvre, miel et noix Pané de blé	Crudités Fish and chips	Terrine de légumes Tagliatelles aux pleurotes	Poivrons marinés Gardianne de taureau - VF
S+		Pennes Fromage à la coupe Fruit	Haricots blanc Fromage Dessert lacté	Polenta Fromage Fruit	Salade verte	Fromage Mont blanc	Fromage Fruit	Riz Camarquais Fromage
M		Soupe Picarde Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Soupe au pistou Dessert lacté	Velouté de carottes Dessert lacté	Soupe aux choux Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Potage cresson Dessert lacté
S+		Tortilla à l'Espagnole	Feuilleté aux champignons	Nems de légumes	Cannelloni aux épinards	Falafels	Gratin de butternut	Pizza royale*
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
		lundi 16 févr	mardi 17 févr	mercredi 18 févr	jeudi 19 févr	vendredi 20 févr	samedi 21 févr	dimanche 22 févr
M		Radis beurre Ragoût de légumes	Cœurs de palmier Poisson à la Bordelaise	Délice de surimi Blanquette végétarienne	Quiche champignons épinards ail Endives au jambon*	Jambon blanc* Pavé de hoki à la Libanaise	Carottes râpées, raisins-coriandre Boulette de bœuf mode	Salade de chou, pommes/miel Pilon de poulet au thym - VF
1	S	Pommes de terre/saucisses* - VF Fromage à la coupe Fruit	Riz Fromage Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Compote	Riz madras Fromage	Potée de pois cassée Fromage	Potatoes Fromage
S+		Soupe de lentilles Dessert lacté	Soupe Nivernaise Dessert lacté	Potage Dubarry Dessert lacté	Velouté coco/butternut Dessert lacté	Potage brocolis et poireaux Dessert lacté	Velouté de topinambours Dessert lacté	Chausson aux pommes Soupe de tomates
M		Cake chèvre chorizo	Flamiche aux poireaux	Flamenkueche*	Croque monsieur de dinde	Flan de légumes	Galette complète*	Galette complète*
2	S	Sardines Paupiette de lapin Navets confits	Pâté de tête persille* Filet de colin pané 3 céréales	Salade de mache poire et roquefort Chausson dinde bolo	Salade Parisienne* Parmentier de patates douce et fêta	Salade arménienne (Citrouille farcie,riz & fruits secs)	Feuilleté au fromage Poule au pot - VF	Pâté en croute*
S+		Fromage à la coupe Fruit	Purée de légumes Fromage Dessert lacté	Pommes dauphines Fromage Fruit	Fromage Compote	Julienne de légumes Fromage	Rôti de veau - VF Haricots verts	
M		Soupe de lentilles Dessert lacté	Soupe Nivernaise Dessert lacté	Potage Dubarry Dessert lacté	Velouté coco/butternut Dessert lacté	Potage brocolis et poireaux Dessert lacté	Fromage	Fromage
S+		Cake chèvre chorizo	Flamiche aux poireaux	Flamenkueche*	Croque monsieur de dinde	Flan de légumes	Velouté de topinambours Dessert lacté	Chausson aux pommes Soupe de tomates
M		Soupe de lentilles Dessert lacté	Soupe Nivernaise Dessert lacté	Potage Dubarry Dessert lacté	Velouté coco/butternut Dessert lacté	Potage brocolis et poireaux Dessert lacté	Galette complète*	Dessert lacté
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
		lundi 23 févr	mardi 24 févr	mercredi 25 févr	jeudi 26 févr	vendredi 27 févr	samedi 28 févr	dimanche 01 mars
M		Salade de museau (veau) Filet de limande	Salade Niçoise Poulet basquaise - VF	Pomelos Fricadelle de bœuf - VF	Salade de fonds d'artichaut Poisson pané	Salade de haricots verts Risotto aux champignons	Feuilleté viande Saucisse de volaille - VF	Champignons à la Grecque
1	S	Brunoise de carottes Fromage à la coupe Fruit	Tagliatelles Fromage Dessert lacté	Polenta aux blettes Fromage Fruit	Coquillettes au beurre Fromage Compote	Fromage Tartelette au citron	Ratatouille Fromage	Paleron aux oignons - VF
S+		Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de poissons Dessert lacté	Soupe "New York" Dessert lacté	Velouté de potimarron à l'orange Dessert lacté	Velouté de panais Dessert lacté	Fruit	Jeunes carottes
M		Pizza aux fromages	Croziflette*	Gratin de pâtes au thon	Croissant jambon de dinde fromage	Cake courge et sésame	Quiche endives/lardons/gorgonzola*	Tarte Normande
2	S	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	Accras de morue Pavé de saumon	Poireaux vinaigrette Tomate farcie - VF	Assiette de charcuterie*
S+		Fromage à la coupe Fruit	Tajine de légumes Fromage Dessert lacté	Brunoise duo de courgettes Fromage Fruit	Fondue de poireaux Fromage Compote	Fondue de poireaux Tartelette au citron	Semoule couscous Fromage	
M		Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de poissons Dessert lacté	Soupe "New York" Dessert lacté	Velouté de potimarron à l'orange Dessert lacté	Velouté de panais Dessert lacté	Fruit	Tarte Normande
S+		Pizza aux fromages	Croziflette*	Gratin de pâtes au thon	Croissant jambon de dinde fromage	Cake courge et sésame	Quiche endives/lardons/gorgonzola*	Crème de volaille
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

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 Lindsay qui nous présente sa recette du gâteau à l'ananas.

Lindsay travaille chez Le Marmiton depuis trois ans, où elle est en charge de la gestion des inscriptions. Elle fait partie des trois personnes présentes au bureau, que vous pouvez avoir au téléphone. Originaire de la Guadeloupe, elle est arrivée en France il y a dix ans pour poursuivre ses études.

Très attachée à sa famille, Lindsay est particulièrement proche de ses nièces restées en Guadeloupe. Véritable super tata, elle retourne les voir dès qu'elle le peut. À chaque retour, elle profite avec bonheur des bons petits plats préparés par sa maman, notamment les bananes plantain accompagnées de poisson, qui lui manquent beaucoup lorsqu'elle est en France.

En dehors du travail, Lindsay est passionnée de football et de volley-ball. Elle aime aussi se ressourcer à la plage ou à la rivière, des endroits qui lui rappellent la Guadeloupe.

RECETTE

Gâteau à l'ananas

Préparation pour 8 personnes

⌚ Préparation : 30 minutes

🔥 Cuisson : 50 minutes

1/ Égoutter les tranches d'ananas et garder le sirop, préparer le caramel.

2/ Verser le caramel dans un moule à manquer, bien napper le fond, préchauffer le four à 180°.

3/ Poser sur le caramel des tranches d'ananas, pour recouvrir le fond du moule. Passer le reste des tranches au mixeur.

4/ Fouetter les œufs avec le sucre en un mélange mousseux. Incorporer le beurre ramolli et couper en parcelle, la farine, la moitié du rhum, le jus de citron, la levure et la purée d'ananas.

5/ Bien mélanger le tout et le verser dans le moule.

6/ Cuire 45 à 50 minutes, laisser tiédir un peu de démoluer et d'arroser le gâteau su reste de rhum et du sirop d'ananas.



Ingrediénts

- 500g d'ananas en tranche
- 4 œufs
- 250g de sucre en poudre
- 150g de beurre
- 250g de farine
- 3cl de rhum
- 1 citron
- 1 sachet de levure
- cannelle, muscade (facultatif)
- 1 bouchon d'arôme d'Amande amer
- 1 bouchon de vanille

NOUVEAUTÉ

Carte parrainage



Une première chez Le Marmiton :

Vous l'avez réclamée, nous l'avons créée !
Nous lançons notre carte de parrainage,
désormais disponible pour vous et vos proches.

Pensez à la demander à votre livreur.

Le bureau est à l'honneur !

Le Marmiton

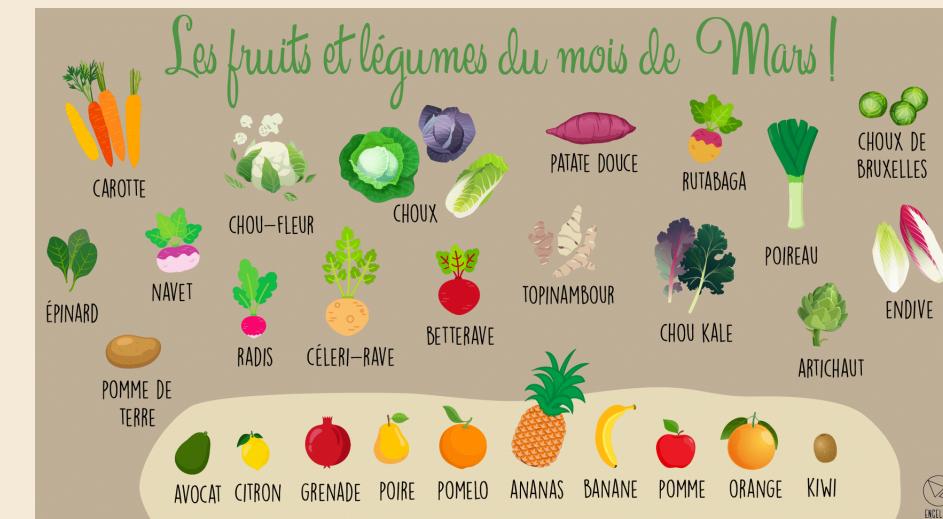
Coopérative des Saveurs 

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Tomate farcie à la russe (macédoine)

PLAT : Filet de sole à l'échalotte
Tagliatelles fraîches



SOLUTIONS JEUX

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

Février 2026

JEUX

Anagrammes

PRATICIEN	Prévoir suffisamment tôt
TUBIREQ	Il sert à allumer
SPAIN	Décoration du Noël
CLETONIES	Elles permettent d'élire le président
ADMISE	Avant dernier jour de la semaine
REVER	Ustensile pour boire
NOIVA	Moyen de transport le plus rapide
SIBOSU	Qu'est-ce qu'on aime en recevoir des...
SUER	Attention en les traversant
VIELIOR	Il permet de produire une huile réputée

📞 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
Mars 2026

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

Exemplaire client à conserver													
lundi 02 mars		mardi 03 mars		mercredi 04 mars		jeudi 05 mars		vendredi 06 mars		samedi 07 mars		dimanche 08 mars	
M	Macédoine de légumes	Pizza aux fromages	Céleri remoulade	Quiche au thon	Crudités	Feuilleté hot dog*	Pâté de tête*						
1	Boulettes d'agneau	Quenelles de volaille sauce Aurore	Paëlla* - VF	Noix de joue de porc confite*	Fish and chips	Sauté de dinde à la Dijonnaise - VF	Moelleux d'épaule de porc* - VF						
	Tortis	Ragoût de légumes	sans porc pour régime	Salsifis - VF	Potatoes	Poêlée mérindionale	Haricots beurres						
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Beignet au chocolat						
S+	Soupe à l'oignon	Potage poireaux/Pdt	Soupe de champignons	Soupe de poisson	Soupe de brocolis	Soupe de tomate	Soupe de lentilles						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Tortilla à l'Espagnole	Gratin dauphinois	Gratin de chou-fleur	Papeton d'aubergine	Crêpe fruits de mer	Flamiche aux poireaux	Bouchée à la reine*						
	Salade de lentilles	Radis beurre	Salade Bretonne	Salade Mexicaine	Salade de blé à la Grecque	Beignets de légumes	Avocat						
M	Steak de requin aux capres	Burger de porc* - VF	Escalope de dinde viennoise - VF	Lasagnes au légumes du soleil	Aiguillettes de poulet au miel - VF	Curry de hokkaido de coco	Filet de colin meunière						
2	Blettes sautées à l'ail et au citron	Pommes de terre rissolées	Choux de Bruxelles braisés	Fromage	Navets en persillade	Légumes à la Geroise	Riz						
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fruit	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fromage	Far Breton	Fruit	Beignet au chocolat						
S+	Soupe à l'oignon	Potage poireaux/Pdt	Soupe de champignons	Soupe de poisson	Soupe de brocolis	Soupe de tomate	Soupe de lentilles						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Tortilla à l'Espagnole	Gratin dauphinois	Gratin de chou-fleur	Papeton d'aubergine	Crêpe fruits de mer	Flamiche aux poireaux	Bouchée à la reine*						
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3						
	lundi 09 mars	mardi 10 mars	mercredi 11 mars	jeudi 12 mars	vendredi 13 mars	samedi 14 mars	dimanche 15 mars						
M	Salade Océane	Endives bleu et noix	Salade composée	Quiche aux légumes	Salade de lentilles	Croissant aux champignons	Pomelos						
1	Merguez - VF	Cassoulet* - VF	Andouillette* - VF	Marlin	Lamelles d'encornets à l'Américaine	Boeuf Bourguignon - VF	Rôti de porc* - VF						
	Ratatouille	Fromage	Purée de légumes	Epinards à l'ail	Fondue de poireaux	Carottes fondantes	Flageolets						
	Fromage à la coupe	Dessert lacté	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Compote	Fruit	Compote	Tiramisu	Fruit	Tarte au citron						
S+	Velouté asperges	Velouté de courgettes	Soupe de panais	Velouté d'épinards	Velouté de potimarron à l'orange	Crème de volaille	Velouté de céleri						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Chou farci*	Flamenkueche	Moelleux à la carotte	Gratin de pâtes au thon	Cake jambon olive*	Samoussa	Croq œuf						
M	Salade fromagère	Feuilleté poulet et crème	Salade de chou-fleur	Carottes râpées	Concombre à la Grecque	Salade de chou Chinois	Mousse de canard						
2	Fideua Végétarienne	Omelette	Chili con carne	Parmentier de canard/porc* - VF	Tortellinis ricotta-épinards	Lasagnes au saumon	Galette de quinoa à la provençale						
	Fromage à la coupe	Gratin de légumes	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Salade verte						
S	Fruit	Fromage	Fruit	Compote	Tiramisu	Fruit	Fromage						
S+	Velouté asperges	Velouté de courgettes	Soupe de panais	Velouté d'épinards	Velouté de potimarron à l'orange	Crème de volaille	Velouté de céleri						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Chou farci*	Flamenkueche	Moelleux à la carotte	Gratin de pâtes au thon	Cake jambon olive*	Samoussa	Croq œuf						
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3						
	lundi 16 mars	mardi 17 mars	mercredi 18 mars	jeudi 19 mars	vendredi 20 mars	samedi 21 mars	dimanche 22 mars						
M	Salade de museau*	Salade de haricots rouges	Chou rouge ravigote	Œuf dur mayonnaise	Fève d'avocat	Feuilleté aux légumes	Cœurs de palmier						
1	Paleron à la Saint Giloise	Saumonette sauce beurre blanc	Bourride de colin	Mijoté de pois chiches/tomate	Colombo de poulet - VF	Paupiette de lapin	Spaghettis à la Bolognaise - VF						
	Fenouil à la crème - VF	Poêlée de légumes	Pâtes au pesto	thon et poivrons	Riz Créole	Courgettes sautées à l'ail							
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Fruit	Compote	Gâteau à l'ananas	Fruit	Flan pâtissier						
S+	Velouté de carottes au cumin	Velouté de pdt à l'irlandaise	Velouté de haricots verts	Soupe "New York	Potage cresson	Velouté de patate douce et coco	Velouté de petits pois						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Chausson dinde bolognaise	Panibuns à l'emmental	Feuilleté au fromage	Tartiflette	Quiche à l'oignon	Wrap de légumes	Croque monsieur de dinde						
M	Terrine de légumes	Salade de Hareng	Salade de blé Niçois	Quiche Lorraine*	Pâté en croute*	Salade Italienne	Salade de pois chiche						
2	Truite saumonée	Irish Srew (ragout d'agneau)	Langue de bœuf - VF	Ballotine de volaille farcie au marron	Calamars à l'ail et au piment	Veau marenco - VF	Rôti de dinde - VF						
	Riz Basmati	Purée de pdt au chou - VF	Petits pois carottes	Ratatouille - VF	Haricots plats	Pommes de terre rôtis au four	Légumes printanier						
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Fruit	Compote	Gâteau à l'ananas	Fruit	Flan pâtissier						
S+	Velouté de carottes au cumin	Velouté de pdt à l'irlandaise	Velouté de haricots verts	Soupe "New York	Potage cresson	Velouté de patate douce et coco	Velouté de petits pois						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Chausson dinde bolognaise	Panibuns à l'emmental	Feuilleté au fromage	Tartiflette*	Quiche à l'oignon	Wrap de légumes	Croque monsieur de dinde						
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3						
	lundi 23 mars	mardi 24 mars	mercredi 25 mars	jeudi 26 mars	vendredi 27 mars	samedi 28 mars	dimanche 29 mars						
M	Asperges	Calamars à la Romaine	Salade marmiton	Poireaux vinaigrette	Salade d'artichauts	Feuilleté au fromage	Salade coleslaw						
1	Andouille de Bretagne IGP* - VF	Cuisse de poulet Celestine	Filet mignon de porc à l'ananas	Hachi parmentier Végé	Paëlla* - VF	Moussaka - VF	Mignonin de veau à l'emmental - VF						
	Purée de pdt à l'ail des ours	Brunoise de légumes - VF	Brunoise de légumes - VF	Fromage	Sans porc pour régime	Pennes							
	Fromage à la coupe	Fromage	Fruit	Compote	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Fruit		Crème dessert spéculos	Fruit	Paris-Brest						
S+	Soupe Picarde	Mouliné de légumes	Soupe aux choux	Soupe Nivernaise	Velouté coco/butternut	Potage printanier	Potage crêcy						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Bouchée courgette/mozza	Galette complète	Flan de légumes	Feuilleté aux champignons	Galettes de légumes	Pizza aux fromages	Falafels						
M	Taboulé à l'orientale	Salade de betteraves	Salade Niçoise	Pissaladière	Salade César	Salade d'aubergine	Pâté de campagne*						
2	Pintade sauce chasseur - VF	Risotto aux champignons	Gardianne de taureau	Endives au jambon*	Emincé de bœuf à l'asiatique	Saucisse de Toulouse*	Rôti de veau						
	Purée de 3 légumes	Fromage	Riz de Camargue/carottes	Fromage	Léguem croquants - VF	Lentilles	Julienne de légumes						
	Fromage à la coupe	Dessert lacté	Fruit	Compote	Fromage	Fromage	Fromage						
S	Fruit	Dessert lacté	Fruit		Crème dessert spéculos	Fruit	Paris-Brest						
S+	Soupe Picarde	Mouliné de légumes	Soupe aux choux	Soupe Nivernaise	Velouté coco/butternut	Potage printanier	Potage crêcy						
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté						
	Bouchée courgette/mozza	Galette complète	Flan de légumes	Feuilleté aux champignons	Galettes de légumes	Pizza aux fromages	Falafels						
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