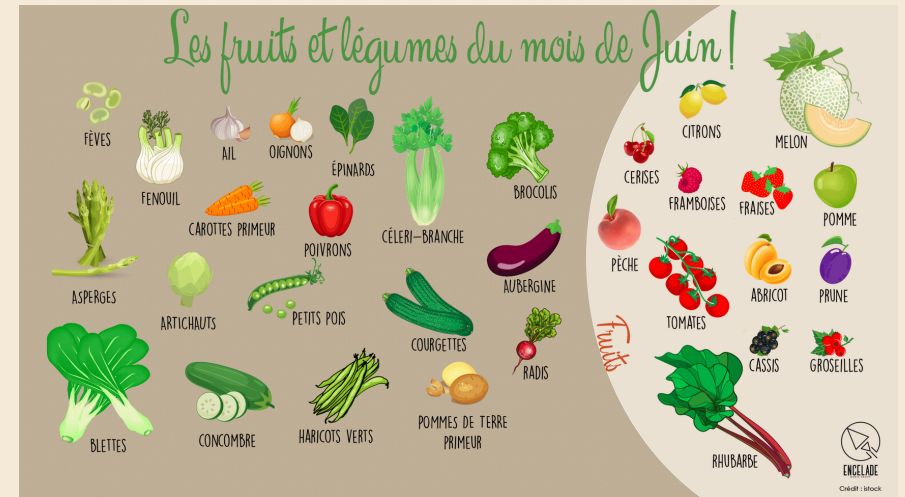


## MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

### 3EME MENU

ENTRÉE : Melon  
PLAT : Truite  
Pommes de terre  
grenailles



### Sudoku

### JEUX

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

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

La fête des Pères apparaît au début du XXe siècle aux États-Unis, à l'initiative de Sonora Smart Dodd, qui souhaitait rendre hommage à son père. Inspirée du Mother's Day, elle se développe progressivement. En France, elle se popularise dans les années 1950, notamment grâce à des campagnes commerciales, comme celle de la marque Flaminaire en 1952. Contrairement à la fête des Mères, elle n'a pas été instaurée par une loi spécifique. Aujourd'hui, elle est célébrée le troisième dimanche de juin et permet d'honorer les pères et figures paternelles.

La Fête de la Musique, célébrée chaque 21 juin, marque le début de l'été en France. Créée en 1982 à l'initiative de Jack Lang, elle invite musiciens amateurs et professionnels à se produire gratuitement dans les rues. C'est un moment convivial et festif, où la musique est accessible à tous, dans toutes les villes et villages.

## RECETTE

### Menu n°3 du mois

#### Truite pommes de terre grenailles

#### Préparation pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 2 heures

#### Ingrédients

- 2 truites entières (ou filets)
- 500 g de pommes de terre grenailles
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Herbes (thym, romarin ou persil)
- Sel, poivre



- Préchauffez le four à 180°C.
- Préparez les pommes de terre
- Lavez les pommes de terre grenaille (pas besoin de les éplucher). Coupez-les en deux si elles sont grosses.
- Mélangez-les avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, l'ail écrasé et les herbes.
- Enfourez les pommes de terre
- Disposez-les sur une plaque et faites cuire pendant 25 minutes.
- Préparez la truite
- Rincez et séchez les truites. Salez, poivrez, puis ajoutez quelques rondelles de citron à l'intérieur.
- Ajoutez la truite au four
- Sortez la plaque, ajoutez les truites, arrosez d'un filet d'huile d'olive et remettez au four pour 15 à 20 minutes.
- Servez chaud
- Ajoutez un peu de citron et du persil frais avant de servir.

## SOLUTIONS JEUX

Mai 2026

Assembler deux syllabes pour faire un mot

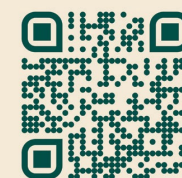
- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| - ARTICHAUT | - ÉPINARD   | - POTIRON    |
| - ASPERGE   | - FLAGEOLET | - NAVET      |
| - AUBERGINE | - HARICOT   | - ÉCHALOTE   |
| - BETTERAVE | - LAITUE    | - CITROUILLE |
| - BROCOLI   | - LENTILLE  | - CORNICHON  |
| - CÉLERI    | - CAROTTE   | - FENOUIL    |
| - ENDIVE    | - PATATE    | - GINGEMBRE  |
| - MÂCHE     | - OIGNON    | - RADIS      |

CHAUT	BRO	ATE	FLA	EMBRE	GINE
DIVE	MÂ	COR	DIS	HARI	OI
TUE	FE	NARD	IRON	COLI	BETT
GEOLET	OTTE	TILLE	ÉCHA	EN	NA
CÉ	ÉPI	PAT	ARTI	OUILLE	CHE
NICHON	AUBER	GNON	CAR	LERI	GING
RA	PERGE	COT	ERAVE	CITR	LOTE
LEN	POT	LAI	VET	AS	NOUIL

☎ 04 84 25 35 71 (siège social)

✉ [contact@lemarmiton.net](mailto:contact@lemarmiton.net)

🌐 [www.lemarmiton.net](http://www.lemarmiton.net)



SUIVEZ-NOUS!

Menu  
Juin 2026

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.



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

SEMAINE 23

SEMAINE 24

SEMAINE 25

SEMAINE 26

	lundi 01 juin	mardi 02 juin	mercredi 03 juin	jeudi 04 juin	vendredi 05 juin	samedi 06 juin	dimanche 07 juin
1	M Betteraves en meurotte Boudin * - VF Purée Fromage à la coupe Fruit	M Taboulé de boulgour Boulettes de bœuf chasseur Haricots-verts Fromage Compote	M Crêpe aux champignons Colombo de poulet - VF Carottes et pdt Fromage Fruit	M Salade de crudités Omelette vénitienne Pdt rissoles Fromage Fruit	M Tomato/mozzarella Poisson meunière Riz citronné Fromage Fromage blanc de Lozère	M Feuilleté au fromage Jennelle de volaille scc champignons - Purée de légumes Fromage Compote	M Champignons à la Grecque Raviolis de bœuf - VF Pdt Parisienne à l'ail Fromage Tarte chocolat
	S Salade Asiatique Dessert lacté	S Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	S Salade Parmentière Dessert lacté	S Blé à la Niçoise Dessert lacté	S Salade Bulgare Dessert lacté	S Salade Tex/Mex Dessert lacté	S Salade de lentilles Dessert lacté
	S+ Samoussas	S+ Tomate farcie *	S+ Feuilleté au chèvre	S+ Croque monsieur *	S+ Quiche au saumon	S+ Cake moelleux à la carotte	S+ Galette de sarrasin *
	M Carottes râpée maraîchère Galette végétarienne Pommes de terre rissoles Fromage à la coupe Fruit	M Méli mélo aux 5 légumes Poisson à la Bordelaise Riz vermicelle Fromage Compote	M Salade de museau de bœuf Côte de porc * - VF Gratin de courgettes Fromage Fruit	M Tarte chèvre épinard Moussaka Fromage Fruit	M Salade Médina Merguez - VF Poêlée de légumes façon tajine Fromage Fromage blanc de Lozère	M Concombre à la ciboulette Sauté de porc à la moutarde * - VF Flageolet Fromage Compote	M Pâté de campagne * Teille à la Sétoise Salade composée Fromage Tarte chocolat
S Salade Asiatique Dessert lacté	S Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	S Salade Parmentière Dessert lacté	S Blé à la Niçoise Dessert lacté	S Salade Bulgare Dessert lacté	S Salade Tex/Mex Dessert lacté	S Salade de lentilles Dessert lacté	
S+ Samoussas	S+ Tomate farcie *	S+ Feuilleté au chèvre	S+ Croque monsieur *	S+ Quiche au saumon	S+ Cake moelleux à la carotte	S+ Galette de sarrasin *	
Menu n°3							
1	M Duo de légumes à la bulgare Burger de veau Tortis Fromage à la coupe Fruit	M Tartare de mini-ratatouille Colin à la grenobloise Pdt rôties au four Fromage Compote	M Salade d'artichauts Gnocchetti de lentilles rouges Sauce Basquaise Fromage Fruit	M Salade armoricaine Risotto aux champignons Fromage Fruit	M Œufs mimosa/surimi Blanquette de saumon Fondue de poireaux Fromage Gâteau au yaourt	M Terrine de légumes Tortelloni ricotta-épinard Fromage Compote	M Salade exotique Rôti de dinde - VF Flageolets Fromage Flan pâtissier
	S Salade Camarguaise Dessert lacté	S Salade Océane Dessert lacté	S Salade Bretonne * Dessert lacté	S Blé pécheur Dessert lacté	S Salade Comtoise Dessert lacté	S Salade Parisienne * Dessert lacté	S Salade Auvergnate * Dessert lacté
	S+ Beignets de Légumes	S+ Millefeuille poireaux/bacon *	S+ Croissant au jambon *	S+ Tarte provençale	S+ Nems	S+ Omelette aux oignons	S+ Wrap aux légumes
	M Salade de sardines Tortilla aux courgettes Rostis de légumes Fromage à la coupe Fruit	M Graine de nature aux cranberry Langue de bœuf - VF Poêlée 4 légumes Fromage Compote	M Taboulé à l'orientale Filet de hoki sauce citron Petits pois Fromage Fruit	M Quiche aux poireaux Pilon de poulet tex-mex - VF Poêlée Mexicaine Fromage Fruit	M Crudité crumble Colombo Veggie Fromage Gâteau au yaourt	M Feuilleté viande Saucisse de volaille - VF Carottes fondantes Fromage Compote	M Mousse de foie de canard Filet mignon de porc * - VF Petits pois carottes Fromage Flan pâtissier
S Salade Camarguaise Dessert lacté	S Salade Océane Dessert lacté	S Salade Bretonne * Dessert lacté	S Blé pécheur Dessert lacté	S Salade Comtoise Dessert lacté	S Salade Parisienne * Dessert lacté	S Salade Auvergnate * Dessert lacté	
S+ Beignets de Légumes	S+ Millefeuille poireaux/bacon *	S+ Croissant au jambon *	S+ Tarte provençale	S+ Nems	S+ Omelette aux oignons	S+ Wrap aux légumes	
Menu n°3							
1	M Calamars à la Romaine Filet de poulet - VF Julienne de légumes Fromage à la coupe Fruit	M Macédoine de légumes Quenelles de Brochet Purée de pdt à l'ail Fromage Compote	M Pizza royale * Œufs brouillés aux champignons Epinards à la ricotta Fromage Fruit	M Gaspacho de concombre Paëlla - VF Sans porc pour régime Fromage Fruit	M Saucisson à l'ail/beurre * Merlu coco citronnelle Jardinière de légumes Fromage Tartelette à l'abricot	M Croisillon champignon Chipolatas * - VF Ratatouille Fromage Compote	M Terrine de saumon Paupiette de veau - VF Pdt rissoles Fromage Croisillon abricot
	S Salade Californienne Dessert lacté	S Salade César Dessert lacté	S Salade Atlantique Dessert lacté	S Blé à la Grecque Dessert lacté	S Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	S Macédoine de légumes Dessert lacté	S Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté
	S+ Tortilla	S+ Tarte poivrons/chorizo/feta *	S+ Gratin de Gnocchis courgettes	S+ Wrap au saumon	S+ Beignets de brocolis	S+ Gratin d'artichauts	S+ Quiche Lorraine *
	M Salade coleslaw Lasagnes aux légumes Fromage à la coupe Fruit	M Salade de céréales Poulet au miel - VF Flan d'aubergines Fromage Compote	M Radis beurre Fricadelle de bœuf Tagliatelles au pesto Fromage Fruit	M Pissaladière Côte de porc * - VF Gratin de courgettes au chèvre Fromage Fruit	M Salade de betteraves Parmentier Végétarien Fromage Tartelette à l'abricot	M Avocat/crevette Steak haché sauce fromagère Coquillettes au beurre Fromage Compote	M Rosette * Boulettes d'agneau provençales - VF Haricots beurre Fromage Croisillon abricot
S Salade Californienne Dessert lacté	S Salade César Dessert lacté	S Salade Atlantique Dessert lacté	S Blé à la Grecque Dessert lacté	S Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	S Macédoine de légumes Dessert lacté	S Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté	
S+ Tortilla	S+ Tarte poivrons/chorizo/feta *	S+ Gratin de Gnocchis courgettes	S+ Wrap au saumon	S+ Beignets de brocolis	S+ Gratin d'artichauts	S+ Quiche Lorraine *	
Menu n°3							
1	M Tartare de courgettes et carottes Curry de poulet - VF Riz long Thai Fromage à la coupe Fruit	M Accras de morue Lamelles d'encornets à l'Américaine Choux de Bruxelles rôtis Fromage Compote	M Salade de chou blanc émincé et comté Chausson dinde bolognaise - VF Purée de patate douce Fromage Fruit	M Tomato/mozzarella Chili con carne - VF Riz Fromage Fruit	M Concombre à la Grecque Poisson meunière Potatoes Fromage Salade de fruits	M Gaspacho de tomate Saucisse IGP * - VF Lentilles Fromage Compote	M Pâté en croute * Rôti de porc * - VF Haricots verts Fromage Crêpe chocolat
	S Salade Niçoise Dessert lacté	S Salade Vénitienne Dessert lacté	S Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	S Taboulé à l'orientale Dessert lacté	S Salade Indienne Dessert lacté	S Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	S Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
	S+ Pizza royale *	S+ Tourte poulet/poireaux	S+ Accras de Morue	S+ Quiche au thon	S+ Feuilleté épinard	S+ Clafoutis tomate et chèvre	S+ Galette complète *
	M Nems Pavé de saumon Fondue de poireaux Fromage à la coupe Fruit	M Salade de petit pois Emincé de porc aux herbes * - VF Blé à la savernaise Fromage Compote	M Cervelas sauce vinaigrette * Croustillant de merlu Epinards béchamel Fromage Fruit	M Quiche Lorraine * Pommes de terre farcies* Ratatouille Fromage Fruit	M Salade de maquereau Cuisse de poulet grillée - VF Purée de courgettes Fromage Salade de fruits	M Feuilleté comté Omelette aux fines herbes Mijoté d'aubergines à la tomate Fromage Compote	M Champignons Rémoulade Œufs à la Florentine Fromage Crêpe chocolat
S Salade Niçoise Dessert lacté	S Salade Vénitienne Dessert lacté	S Salade Strasbourgeoise * Dessert lacté	S Taboulé à l'orientale Dessert lacté	S Salade Indienne Dessert lacté	S Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	S Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté	
S+ Pizza royale *	S+ Tourte poulet/poireaux	S+ Accras de Morue	S+ Quiche au thon	S+ Feuilleté épinard	S+ Clafoutis tomate et chèvre	S+ Galette complète *	
Menu n°3							

(\*) PLATS CONTENANT DU PORC  
VF = VIANDE FRANÇAISE

Exemplaire client à conserver

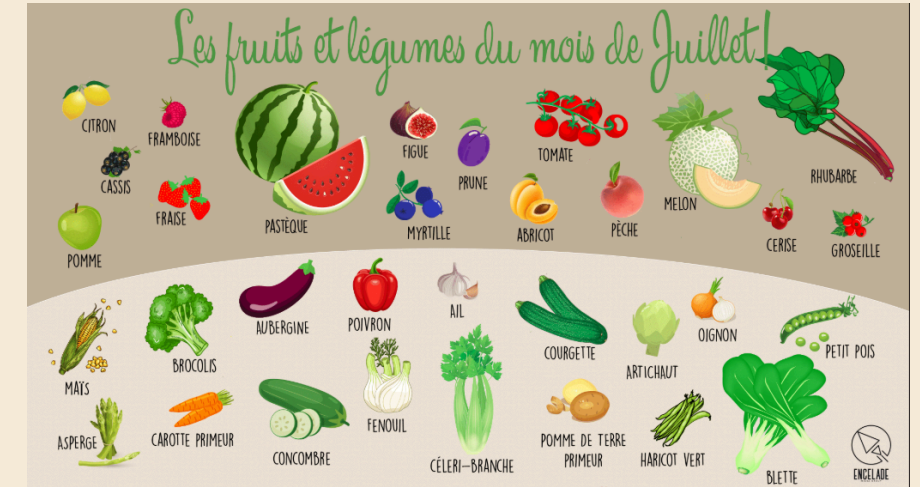
Les menus sont établis sous réserve de modifications,  
Toute annulation à moins de 72H hors week-end avant la date de passage sera facturée

## MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

### 3EME MENU

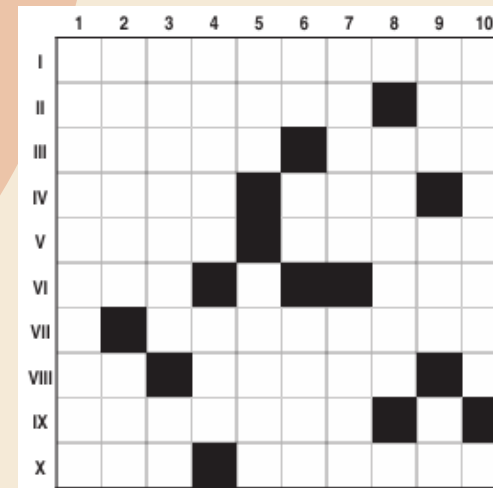
ENTRÉE : Bouchée aux  
petit pois / citron

PLAT : Steak haché de  
poulet  
Duo haricots verts /  
beurre



## JEU

## Mots croisés



**HORIZONTALEMENT**  
 I. On est censé y manger mieux qu'en 1 vertical, mais ça n'est pas toujours vrai. II. Tête en l'air. Bientôt plus que 27. III. Gras sur les bonnes tables, en crise chez les gros mangeurs. Salé, en ce qui concerne l'addition. IV. Nation celtique. Pour appeler. V. Ouvrent les portes et les portées. Elle a une certaine pêche sur la carte. VI. Planté sur le parcours. Grugés. VII. Dans certaines gargotes, elles sont serrées autour de la table, à défaut d'être grillées. VIII. Quatuor romain. Déesse de la chasse. IX. Un classique de la cuisine italienne. X. Fourmis des technocrates. Charnel.

**VERTICALEMENT**  
 1. Salle à manger. 2. Le sésame pour entrer dans un célèbre petit livre rouge. Cuit à l'apéro. 3. De bonnes occasions d'aller au restaurant. Possessif. 4. Abattues. Presque adulte. 5. Commune de l'île de Ré. Cuits comme des poulets. 6. Bout de noeud. Onze à Marseille. Rendez-vous avec l'histoire. 7. Il faut l'être assurément pour s'offrir une très bonne table. Acier chromé. 8. Belle au dessert. 9. Sans effets, mais pas forcément sur celui qui la regarde. Sifflée (la bouteille). Entendu à Marseille. 10. Un endroit à manger dehors.

Le 14 juillet est la fête nationale française. Cette date commémore la prise de la Bastille en 1789, un événement important de la Révolution française qui symbolise la fin de l'absolutisme et la naissance des valeurs de liberté, d'égalité et de fraternité.

Aujourd'hui, cette journée est célébrée dans toute la France avec diverses festivités. On peut assister au défilé militaire sur les Champs-Élysées à Paris, ainsi qu'à des cérémonies officielles dans de nombreuses villes.

Le soir, des bals populaires et des feux d'artifice sont organisés un peu partout dans le pays. Le 14 juillet est un moment de fête et de rassemblement pour les Français, qui célèbrent leur histoire et les valeurs de la République.

## RECETTE Cabillaud velouté chorizo & poivrons



### Préparation pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 25 minutes

### Ingrédients

- 4 pavés de cabillaud
- 100 g de chorizo
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de fumet de poisson ou de bouillon
- Vin blanc
- Sel et poivre

- 1/ Lavez et coupez le poivron en petits dés. Épluchez et émincez l'oignon.
- 2/ Retirez la peau du chorizo et coupez-le en petits morceaux.
- 3/ Faites revenir les oignons et le chorizo. Déglacez au vin blanc, salez.
- 4/ Mouillez avec le fumet de poisson, laissez réduire, puis ajoutez la crème.
- 5/ Vérifiez l'assaisonnement. Mixez la sauce pour obtenir une texture lisse et veloutée. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 6/ Faites rôtir les poivrons et ajoutez-les à la préparation.
- 7/ Faites cuire les pavés de cabillaud à la poêle ou au four pendant 10 à 12 minutes selon leur épaisseur.
- 8/ Disposez le cabillaud dans les assiettes et nappez généreusement de sauce au chorizo et aux poivrons.
- 8/ Servez avec du riz.

## SOLUTIONS JEUX

Juin 2026

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

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

☎ 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  
Juillet 2026

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

SEMAINE 27

SEMAINE 28

SEMAINE 29

SEMAINE 30

SEMAINE 31

	lundi 29 juin	mardi 30 juin	mercredi 01 juillet	jeudi 02 juillet	vendredi 03 juillet	samedi 04 juillet	dimanche 05 juillet
<b>1</b>	Pois chiche Andaloue Cordon bleu de dinde - VF Haricots-verts Fromage à la coupe Fruit	Melon Paëlla* <i>sans porc pour régime</i> Fromage Dessert lacté	Salade Lyonnaise* Filet mignon* au miel - VF Jeunes carottes Fromage Compote	Brocolis sauce poivron Saucisse de morteau* - VF Lentilles/carottes Fromage Fruit	Carottes râpées à l'orange Risotto aux champignons Fromage Crème spéculos	Salade Alsacienne Cabillaud, velouté chorizo/poivrons Riz Fromage Compote	Salade de tomate/mozza Rôti de dinde - VF Flageolets Fromage Beignet à la pomme
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Samoussas	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage*	Wrap de légumes	Croque monsieur*	Crêpe champignons
<b>2</b>	Radis beurre Lasagnes à la bolognaise - VF Fromage à la coupe Fruit	Assiette charcutière* Carbonnade de bœuf flamande - VF Navets fondants Fromage Dessert lacté	Champignons à la Grecque Fish and chips Pommes de terre sautées Fromage Compote	Pizza jambon de dinde Boulettes d'agneau - VF Poêlée méridionale Fromage Fruit	Salade de sardines Poisson du jour Fondue de poireaux Fromage Crème spéculos	Feuilleté hot-dog* Steak de veau - VF Légumes printaniers Fromage Compote	Rosette* Tajine d'agneau aux légumes - VF Fromage Beignet à la pomme
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Samoussas	Feuilleté au fromage	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage*	Wrap de légumes	Croque monsieur*	Crêpe champignons
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
<b>1</b>	lundi 06 juillet Betteraves en meurottes Cervelas à l'Alsacienne* - VF Haricots coco au beurre Fromage à la coupe Fruit	mardi 07 juillet Salade coleslaw Boudin blanc* - VF Purée Fromage Dessert lacté	mercredi 08 juillet Saucisson à l'ail* Merguez - VF Ratatouille Fromage Compote	jeudi 09 juillet Quiche aux poireaux Bouchée à la reine* Salade verte Fromage Fruit	vendredi 10 juillet Taboulé de chou fleur à la tomate Poulet au curry - VF Riz basmati Fromage Tartelette abricot	samedi 11 juillet Croisillon dubarry Steak haché sauce poivre - VF Poêlée de légumes Fromage Compote	dimanche 12 juillet Salade Auvergnate* Palette de porc à la diable* - VF Pommes noisettes Fromage Paris-Brest
<b>S</b>	Salade Camarguaise Yaourt sucré	Salade Océane Riz au lait	Salade Bretonne* Crème dessert vanille	Blé pêcheur Mousse chocolat au lait	Salade Comtoise Flan lacté chocolat	Salade Parisienne* Yaourt aux fruits	Salade Auvergnate* Yaourt à la Grecque
<b>S+</b>	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
<b>2</b>	Calamars à la Romaine Veau marengo - VF Epinards au curry et coco Fromage à la coupe Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Fricassé de poulet - VF Petits pois carottes Fromage Dessert lacté	Pastèque Paupiette de lapin Poêlée Gersoise Fromage Compote	Macédoine de légumes Fideuà Fromage Fruit	Salade composée Pavé de saumon Tagliatelles au pesto Tartelette abricot	Concombre à la Grecque Tortelloni de bœuf - VF Fromage Compote	Terrine de légumes Cuisse de lapin à la moutarde Salsifis Fromage Paris-Brest
<b>S</b>	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bretonne* Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne* Dessert lacté	Salade Auvergnate* Dessert lacté
<b>S+</b>	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Feuilleté épinard	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
<b>1</b>	lundi 13 juillet Taboulé Côte de porc* - VF Gratin de courgettes au chèvre Fromage à la coupe Fruit	mardi 14 juillet Chou fleur ravigote Lasagnes au saumon Semoule Fromage Dessert lacté	mercredi 15 juillet Salade de crudités Boudin noir aux pommes* - VF Purée Fromage Compote	jeudi 16 juillet Gaspacho de tomate Boulettes de veau aux olives - VF Pommes de terre Grenailles Fromage Fruit	vendredi 17 juillet Melon Œufs brouillés aux champignons Pdt risollées Fromage Cake aux fruits	samedi 18 juillet Feuilleté à la viande* Coq au vin - VF Carottes Fromage Compote	dimanche 19 juillet Mortadelle* Rôti de porc* - VF Haricots verts Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Salade Californienne Dessert lacté	Salade César Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Blé à la Grecque Dessert lacté	Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté
<b>S+</b>	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta*	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*
<b>2</b>	Salade Vosgienne Mijoté de pois chiches tomate thon et poivrons grillés Fromage à la coupe Fruit	Salade de museau de bœuf Chausson dinde bolo - VF Haricots beurrés Fromage Dessert lacté	Pizza royale Moussaka de bœuf - VF Ragoût de porc aux légumes* - VF Fromage Compote	Pissaladière Ragoût de porc aux légumes* - VF Fromage Fruit	Salade de maquereau Dos de colin Mijoté d'aubergine à la tomate Fromage Cake aux fruits	Artichaut Gribiche Tortelloni ricotta-épinard Fromage Compote	Salade de champignons Brandade de morue Fromage Flan pâtissier
<b>S</b>	Salade Californienne Dessert lacté	Salade César Dessert lacté	Salade Atlantique Dessert lacté	Blé à la Grecque Dessert lacté	Salade de radis à l'orientale Dessert lacté	Macédoine de légumes Dessert lacté	Salade de lentilles aux légumes Dessert lacté
<b>S+</b>	Tortilla	Tarte poivrons/chorizo/feta*	Gratin de Gnocchis courgettes	Cake moelleux à la carotte	Gratin d'artichauts	Beignet de brocolis	Quiche Lorraine*
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
<b>1</b>	lundi 20 juillet Salade H.V & tomates cerises Poisson à la veracruz Riz long Thaï Fromage à la coupe Fruit	mardi 21 juillet Pastèque Emincé de porc aux herbes* - VF Blé à la savernaise Fromage Dessert lacté	mercredi 22 juillet Celeri rémoulade Parmentier de canard - VF Fromage Compote	jeudi 23 juillet Quiche Lorraine* Cuisse de poulet grillée - VF Purée de courgettes Fromage Fruit	vendredi 24 juillet Carottes râpées aux raisins Paëlla* <i>sans porc pour régime</i> Fromage Moelleux aux pommes	samedi 25 juillet Gaspacho de concombre Chili con carne - VF Riz Fromage Compote	dimanche 26 juillet Betterave aux fruits Rôti de veau - VF Pdt risollées Fromage Mille-feuille
<b>S</b>	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
<b>S+</b>	Millefeuille poireaux/bacon*	Nems	Galettes de légumes	Tomate farcie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie*
<b>2</b>	Papeton d'aubergines Quenelles de volaille Fondue de poireaux Fromage à la coupe Fruit	Terrine de saumon Lapin aux pruneaux Salsifis en persillade Fromage Dessert lacté	Accras de morue Paupiette de poisson Duo de brocolis Fromage Compote	Radis beurre Lasagnes chèvre épinard Fromage Fruit	Crêpe aux champignons Saucisses - VF Ratatouille Fromage Moelleux aux pommes	Feuilleté à l'emmental Langue de bœuf - VF Haricots verts Fromage Compote	Rillettes de porc* Tielle à la Sétoise Salade verte Fromage Mille-feuille
<b>S</b>	Salade Niçoise Dessert lacté	Salade Vénitienne Dessert lacté	Salade Strasbourgeoise* Dessert lacté	Taboulé à l'orientale Dessert lacté	Salade Indienne Dessert lacté	Quinoa à la Mexicaine Dessert lacté	Salade de lentilles à la Grecque Dessert lacté
<b>S+</b>	Millefeuille poireaux/bacon*	Nems	Galettes de légumes	Tomate farcie*	Far au poireau	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie*
<b>3</b>	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
<b>1</b>	lundi 27 juillet Melon Alouette à la provençale Pommes dauphines Fromage à la coupe Fruit	mardi 28 juillet Taboulé à l'oriental Pilon de poulet tex-mex - VF Haricots beurre Fromage Dessert lacté	mercredi 29 juillet Salade de tomate au pistou Risotto à l'italienne Fromage Compote	jeudi 30 juillet Gaspacho de concombre Petit salé* - VF Lentilles Fromage Fruit	vendredi 31 juillet Salade Texane Cheesburger Potatoes Fromage Brownies	samedi 01 août Feuilleté au poulet et crème Moussaka - VF Fromage Compote	dimanche 02 août Pomelos Rôti de bœuf - VF Gratin dauphinois Fromage Gâteau Basque
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
<b>2</b>	Salade de museau de porc* Fricassé de poulet Petits pois carottes Fromage à la coupe Fruit	Salade d'avocat aux crevettes Boulettes de bœuf - VF Semoule Fromage Dessert lacté	Mortadelle* Quenelles de brochet Poêlée aux légumes Fromage Compote	Quiche provençale Bouchée à la reine Salade verte Fromage Fruit	Salade marco polo Hoki sauce armoricaine Fondue de poireaux Fromage Brownies	Radis beurre Chausson dinde bolognaise - VF Pommes noisettes Fromage Compote	Rillettes du Mans* Andouillette - VF Purée de légumes Fromage Gâteau Basque
<b>S</b>	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne* Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
<b>S+</b>	Pizza royale*	Tarte poulet/poireaux	Crêpe à l'emmental	Quiche au thon	Wrap de légumes	Clafoutis tomate et chèvre	Galette complète*
<b>3</b>	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

Exemplaire client à conserver