

CALENDRIER

Fête du mois

Le 15 août, jour de l'Assomption, est une fête importante en France. Elle célèbre la Vierge Marie dans la tradition catholique. Dans de nombreuses villes et villages, la journée est marquée par des messes, processions et animations locales. C'est aussi un moment festif avec des repas, bals et feux d'artifice, surtout en été. En bord de mer, des traditions comme la bénédiction des bateaux attirent de nombreux visiteurs. Le 15 août est aujourd'hui autant une fête religieuse qu'un grand moment convivial de l'été.

RECETTE



Salade repas



Préparation pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 20 minutes

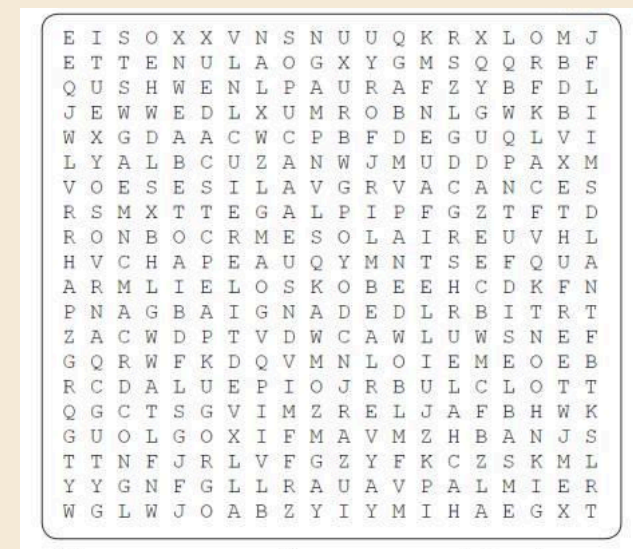
Ingrédients

- 150 g de pâtes (penne ou fusilli)
- 1 blanc de poulet émincé
- 2 œufs
- 1/2 concombre
- Quelques feuilles de salade verte
- 1 petit oignon rouge
- Huile d'olive
- Vinaigre (ou citron)
- Sel, poivre

- 1/ Faites cuire les pâtes, puis refroidissez-les sous l'eau froide.
- 2/ Faites cuire le poulet émincé à la poêle avec un peu d'huile, sel et poivre.
- 3/ Faites cuire les œufs (mollets ou durs selon votre goût), puis coupez-les.
- 4/ Coupez le concombre en rondelles et l'oignon rouge en fines lamelles.
- 5/ Dans un saladier, mélangez les pâtes, le poulet, la salade, le concombre et l'oignon.
- 6/ Ajoutez les œufs par-dessus.
- 7/ Assaisonnez avec huile d'olive, vinaigre, sel et poivre.

JEUX

Mots mêlés



été	vélo	baignade
vacances	congé	août
plage	sable	crème solaire
soleil	juillet	limonade
sandales	valise	lunette
parasol	chapeau	chaleur
palmier	piscine	ballon

Le Marmiton

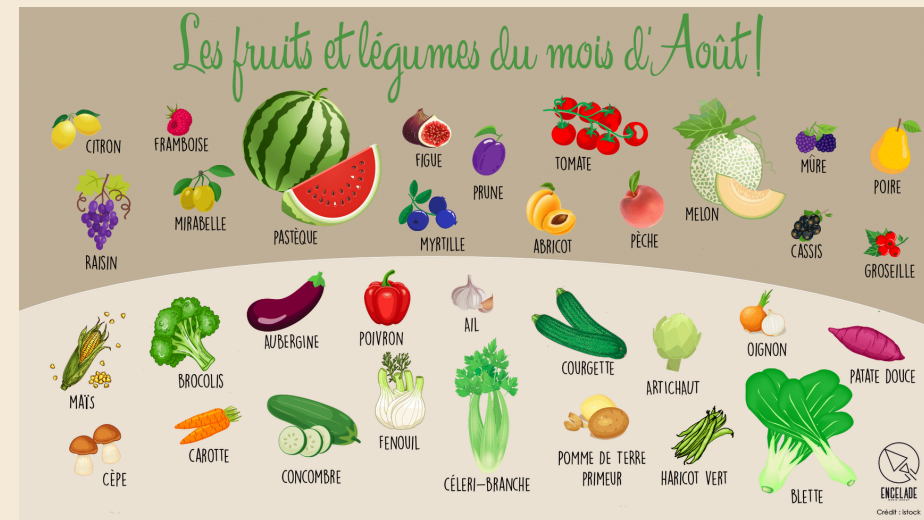
Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Feuilleté au fromage

PLAT : salade repas
Pâtes, émincé de poulet, œufs, salade, crudités



NOUVEAUTÉ : TOUS LES MARDIS, SURPRISE DU CHEF, LAISSEZ-VOUS TENTER !

SOLUTIONS JEUX

Juillet 2026

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	R	E	S	T	A	U	R	A	N	T
II	E	T	O	U	R	D	I		U	E
III	F	O	I	E	S		C	H	E	R
IV	E	I	R	E		O	H	E		R
V	C	L	E	S		M	E	L	B	A
VI	T	E	E		F			E	U	S
VII	O		S	A	R	D	I	N	E	S
VIII	I	V		D	I	A	N	E		E
IX	R	I	S	O	T	T	O		V	
X	E	N	A		S	E	X	U	E	L

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. Fournit 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.

☎ 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
Août 2026

SEMAINE 32

	lundi 03 août	mardi 04 août	mercredi 05 août	jeudi 06 août	vendredi 07 août	samedi 08 août	dimanche 09 août
	Croissant jambon de dinde Colombo de poulet - VF Carottes et pommes de terre Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Pastèque Lasagnes bolognaise - VF Fromage Compote	Quiche aux légumes Œufs brouillés aux champignons Epinards à la ricotta Fromage Fruit	Champignons à la Grecque Côte de porc * - VF Courgettes à la provençale Fromage Entremets chocolat	Feuilleté au chèvre Lasagnes aux saumon Fromage Compote	Cœurs de palmier en salade Rôti de veau - VF Champignons / Haricots verts Fromage Tarte citron
1	S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Bretonne * Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise * Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
	S+	Samoussas	Croissillon champignon	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage *	Croque monsieur *	Crêpe champignons
	M	Terrine de légumes Taboulé de la mer	Salade de maquereau Chipolatas * - VF Ratatouille Fromage Dessert lacté	Saucisson à l'ail * Feuilleté saumon oseille Salade composée Fromage Compote	Salade de tomate mozzarella Steak haché sauce fromagère - VF Coquillettes au beurre Fromage Fruit	Salade d'artichaut Sauté de porc au curry * - VF Carottes rôties Fromage Compote	Champignons à la provençale Mijoté de pois chiches à la tomate thon et poivrons grillés Fromage Tarte citron
2	S	Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Bretonne * Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise * Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
	S+	Samoussas	Croissillon champignon	Clafoutis chèvre et courgette	Croissant jambon fromage *	Croque monsieur *	Crêpe champignons

SEMAINE 33

	lundi 10 août	mardi 11 août	mercredi 12 août	jeudi 13 août	vendredi 14 août	samedi 15 août	dimanche 16 août
	Panibuns à l'emmental Merguez - VF Poêlée de légumes façon tajine Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Melon Boudin noir * - VF Purée de légumes Fromage Compote	Croque monsieur * Merlu coco citronnelle Jardinière de légumes Fromage Fruit	Gaspacho de tomate Boulettes de bœuf chasseur Flageolets Fromage Crème gourmande	Pomelos Brandade de morue Fromage Compote	Concombre à la fêta Rôti de dinde - VF Légumes printaniers Fromage Beignet chocolat
1	S	Salade Niçoise 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
	S+	Cake poivron/chorizo	Quiche jambon roquefort *	Beignets de brocolis	Courgette farcie *	Galette de légumes	Tarte à l'oignon
	M	Salade japonnaise Omelette vénitienne Pommes de terre Grenailles Fromage à la coupe Fruit	Tomate à l'Antiboise Rouille de seiche Fromage Dessert lacté	Pâté en croute * Lapin aux pruneaux Salsifis en persillade Fromage Fruit	Quiche chèvre courgette Risotto aux champignons Fromage Crème gourmande	Feuilleté aux légumes Langue de bœuf - VF Haricots verts Fromage Compote	Pâté de tête persillé * Tielle à la sétoise Salade composée Fromage Beignet chocolat
2	S	Salade Niçoise 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
	S+	Cake poivron/chorizo	Quiche jambon roquefort *	Beignets de brocolis	Courgette farcie *	Galette de légumes	Tarte à l'oignon

SEMAINE 34

	lundi 17 août	mardi 18 août	mercredi 19 août	jeudi 20 août	vendredi 21 août	samedi 22 août	dimanche 23 août
	Haricots verts vinaigrette Couscous - VF Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Pâté de campagne * Haut de cuisse de poulet grillé - VF Poêlée rustique Fromage Compote	Salade de museau de bœuf Pavé de poisson napolitain Blettes à la barigoule Fromage Fruit	Pastèque Paëlla * - VF sans porc pour régime Fromage Clafoutis à la cerise	Betterave Alberta Andouillette de porc * - VF Purée de pommes de terre au lait Fromage Compote	Raïta de concombre Rôti de porc * - VF Haricots coco Fromage Tiramisu
1	S	Salade Californienne 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
	S+	Crêpe aux fruits de mer	Cake tomate/mozza	Wrap aux légumes	Risotto à la Milanaise	Fan de légumes	Croque monsieur *
	M	Calamars à Romaine Œufs à la florentine	Champignons à la paysanne * Filet mignon de porc * - VF Petits pois carottes Fromage Dessert lacté	Salade composée Macaronade de bœuf - VF Fromage Fruit	Délice aux deux poissons Côte de porc vigneronne * - VF Tomates à la provençale Fromage Clafoutis à la cerise	Croissillon champignons Poisson pané Aubergine à la Romaine Fromage Compote	Mousse de canard Truite Epinards à la béchamel Fromage Tiramisu
2	S	Salade Californienne 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
	S+	Crêpe aux fruits de mer	Cake tomate/mozza	Wrap aux légumes	Risotto à la Milanaise	Fan de légumes	Croque monsieur *

SEMAINE 35

	lundi 24 août	mardi 25 août	mercredi 26 août	jeudi 27 août	vendredi 28 août	samedi 29 août	dimanche 30 août
	Œufs dur mayonnaise Boulettes d'agneau au curry Courgettes sautées Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Salami Danois * Daube Bourguignonne - VF Carottes fondantes Fromage Compote	Quiche jambon roquefort * Escalope viennoise - VF Curry de légumes Fromage Fruit	Pomelos Spaghettis aux moules Poêlée Gersoise Fromage Moelleux à la pomme	Feuilleté au hot-dog * Boudin blanc * - VF Haricots verts Fromage Compote	Rosette/beurre * Jambonneau à la moutarde * - VF Légumes rôtis Fromage Tarte Normande
1	S	Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade de légumes estivale Dessert lacté	Salade de lentilles à la Lyonnaise * Dessert lacté
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Tomate farcie *	Far aux poireaux	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie *
	M	Salade Ifriquia Tortellinis ricotta/épinard	Radis beurre Filet de colin pané Riz Fromage Dessert lacté	Cœurs de palmier sauce cocktail Parmentier végétarien Fromage Fruit	Œufs en gelée * Cordon bleu végétal Céleri à la polonaise Fromage Moelleux à la pomme	Salade marmiton Poisson meunière Flageolets Fromage Compote	Poivrons marinés Bourride de la mer Fromage Tarte Normande
2	S	Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade de légumes estivale Dessert lacté	Salade de lentilles à la Lyonnaise * Dessert lacté
	S+	Millefeuille poireaux/bacon *	Nems	Tomate farcie *	Far aux poireaux	Gratin de pâtes au thon	Pommes de terre farcie *
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

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

LES INFOS

Le saviez-vous ?

Chaque année, le mois de septembre marque la rentrée scolaire. Cette tradition remonte à plus d'un siècle. Au XIX^e siècle, les vacances d'été permettaient aux enfants des campagnes d'aider leurs familles lors des récoltes avant de reprendre le chemin de l'école. Aujourd'hui, les salles de classe sont équipées d'ordinateurs, de tablettes et de tableaux numériques. Autrefois, les écoliers écrivaient à la plume, l'encrier était posé sur leur pupitre, les cartables étaient en cuir et les blouses faisaient partie de la tenue quotidienne. Beaucoup se rendaient même à l'école à pied. Si l'école a beaucoup évolué, la rentrée reste un moment particulier. Elle symbolise un nouveau départ, les retrouvailles avec les camarades et le plaisir d'apprendre. Pour beaucoup, elle fait aussi renaître de précieux souvenirs d'enfance.

En ce mois de septembre, nous souhaitons une belle rentrée à tous les écoliers et un agréable début d'automne à chacun de nos lecteurs.

RECETTE



Merlu sauce provençale



Préparation pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes / Cuisson : 25 minutes
Ingrédients

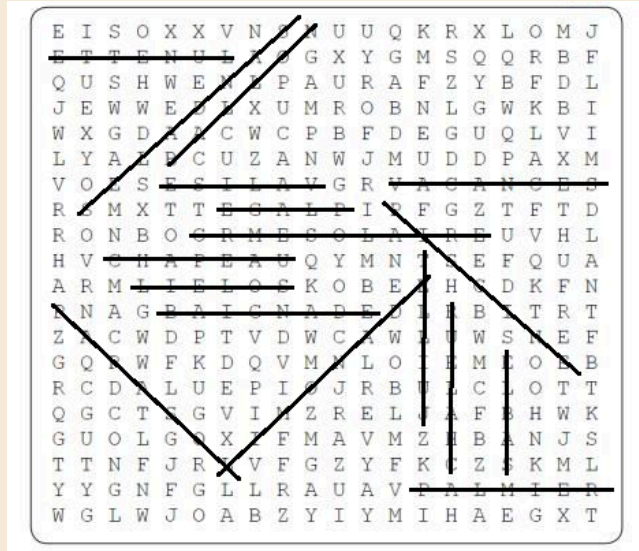
- 4 pavés ou filets de merlu
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge en dés
- 400 g de tomates concassées (ou tomates fraîches pelées)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- Persil frais (facultatif)
- 1 c. à soupe de concentré de tomates (facultatif)
- 250 g de riz

- 1/ Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Égouttez et réservez.
- 2/ Dans une grande poêle, faites revenir l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
- 3/ Ajoutez l'ail, les tomates concassées, le concentré de tomates et les herbes de Provence. Salez, poivrez et laissez mijoter 15 minutes.
- 4/ Déposez les pavés ou filets de merlu dans la sauce. Couvrez et laissez cuire à feu doux 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit juste cuit.
- 5/ Servez le merlu nappé de sauce provençale avec le riz. Parsemez de persil frais si vous le souhaitez.

Conseil : Vous pouvez ajouter des olives noires, des câpres ou des courgettes à la sauce pour une version encore plus méditerranéenne. Bon appétit !

SOLUTIONS JEUX

Août 2026



été	vélo	baignade
vacances	congé	août
plage	cable	crème solaire
soleil	juillet	limonade
sandales	valise	lunette
parasol	chapeau	chaleur
palmier	piscine	ballon

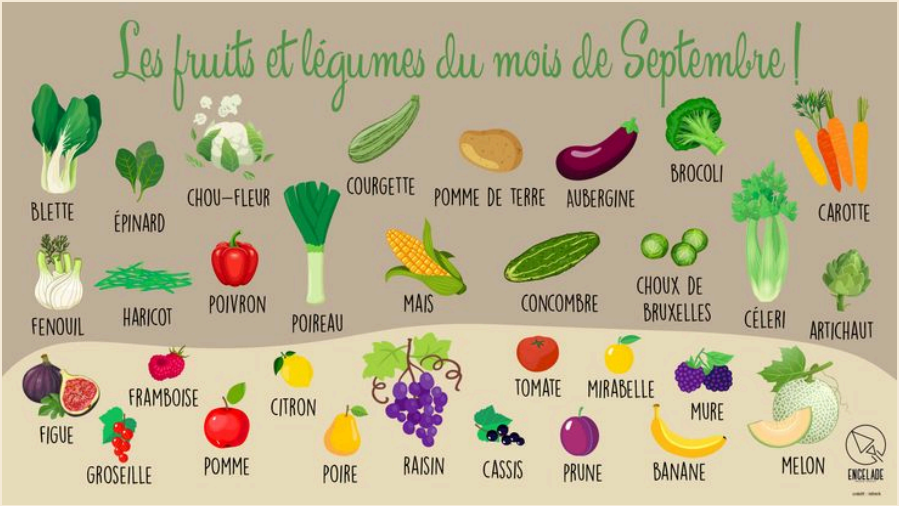
Une petite erreur s'est glissée dans notre jeu de mots mêlés. Les mots : **été, vélo, congé et août** figuraient dans la liste des mots à retrouver, mais n'étaient pas présents dans la grille. Nous vous prions de nous excuser pour cette erreur et vous remercions de votre compréhension. Vous trouverez ci-contre la solution du jeu. Bon divertissement !

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Poireaux vinaigrette
PLAT : Merlu sauce provençale
Riz pilaf



NOUVEAUTÉ : TOUS LES MARDIS, SURPRISE DU CHEF, LAISSEZ-VOUS TENTER !

JEUX

Sudoku & Anagrammes

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

OUIRERS	Il éblouit un visage	
MALICE	Un escargot sans maison	
STRATE	Elles se mangent avec les fruits de saison	
SCENARISTE	André Malraux en a fait	
RONBREUITRCE	Il faut détruire pour mieux...	
TRIAGE	Vendredi c'est le ...du loto	
IMANOS	Il fait bon y vivre	
FGUCHAFE	Il peut être au gaz, bois, électrique	
THAC	Animal domestique	
PARTIES	Ils pillaient les bateaux	
DEMANE	Elle peut être le résultat d'une infraction	
LAVEURS	Il en faut dans l'éducation des enfants	

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
Septembre 2026

SEMAINE 36

	lundi 31 août	mardi 01 sept	mercredi 02 sept	jeudi 03 sept	vendredi 04 sept	samedi 05 sept	dimanche 06 sept
1	M Radis beurre Poulet Basquaise - VF Riz Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Salade d'endives/pommes/noix Alouette de bœuf Polenta Fromage Compote	Salade d'aubergines Sauté de porc au caramel * - VF Nouilles chinoises Fromage Fruit	Pois chiches à l'orange Saumon miel et moutarde Fondue de poireaux Fromage Far Breton	Pdts, chou rouge et sésame Moussaka - VF Fromage Compote	Pâté de campagne * - VF Tripes à la mode de Caen * Pdts vapeur en persillade Fromage Flan patissier
2	S Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
3	S+ Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Rôstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
1	Salade mexicaine Gratin brocolis jambon/mozza *	Salade Liégeoise Tortellini épinards ricotta	Taboulé Tajine de veau - VF Petis pois et artichauts	Pissaladière Saucisse des pyrénées * - VF Choux de Bruxelles persillés	Choux-fleur en salade Gnocchis aux brocolis Crème de parmesan	Salade de betteraves Pilon de poulet/moutarde - VF Riz	Salade de riz, tomate et avocat Rôti de veau - VF Légumes printaniers
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Far Breton	Fromage Compote	Fromage Flan patissier
3	S Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne * Dessert lacté	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
3	S+ Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Rôstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel

SEMAINE 37

	lundi 07 sept	mardi 08 sept	mercredi 09 sept	jeudi 10 sept	vendredi 11 sept	samedi 12 sept	dimanche 13 sept
1	M Céleri remoulade Hoki sauce citron Semoule Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Avocat crevettes Tartiflette * Fromage Compote	Artichauts Paupiette de veau chasseur Flageolets Fromage Fruit	Salade Chinoise/cacahuètes Sauté de poulet au caramel - VF Nouilles Fromage Litchi au sirop	Feuilleté chèvre Filets mignon au miel * - VF Fenouils braisés Fromage Fruit	Mousse de foie forestière Cordon de poulet aux comté - VF Haricots blancs Fromage Carré chocolat
2	S Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
3	S+ Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
1	Salade de pdts à la grecque Côte de porc * - VF Haricots plats à la catalane Fromage à la coupe Fruit	Poivrons à l'ail Boulettes au poivre - VF Tagliatelles au beurre Fromage Dessert lacté	Œufs mayonnaise Dinde farcie raisins/marrons - VF Salsifis persillées Fromage Compote	Tarte à la provençale Sauté de bœuf à l'orange - VF Poêlée méridionale Fromage Fruit	Blé Niçois Steak de thon à la catalane Tagliatelles aux tomates séchées Fromage Litchi au sirop	Salade de tomates à la grecque Lasagnes au saumon Fromage Fruit	Salade de pâtes au pesto Boudin noir et pommes * - VF Brocolis Fromage Carré chocolat
2	S Salade Camarguaise Dessert lacté	Salade Océane Dessert lacté	Salade Bulgare Dessert lacté	Blé pêcheur Dessert lacté	Salade Comtoise Dessert lacté	Salade Parisienne * Dessert lacté	Salade Auvergnate * Dessert lacté
3	S+ Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes

SEMAINE 38

	lundi 14 sept	mardi 15 sept	mercredi 16 sept	jeudi 17 sept	vendredi 18 sept	samedi 19 sept	dimanche 20 sept
1	M Salade sirtaki Tortellinis bœuf tomate basilic - VF	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Duo de haricots verts Saucisse de Toulouse * - IGP Lentilles Fromage Compote	Tarte tomate chèvre basilic Poulet coco curry/cajou - VF haricots beurre Fromage Fruit	Salade de chou rouge Croziflettes et butternut * Fromage Crème spéculos	Radis beurre Brandade de morue Fromage Fruit	Rosette * Palette de porc * - VF Légumes rôtis Fromage Mille-feuille
2	S 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	Lentilles à la Grecque Dessert lacté
3	S+ Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireaux	Galettes de légumes	Tarte à l'oignon
1	Salade de petits pois Gratin de poisson aux épinards Fromage à la coupe Fruit	Salade hawaïenne Misonnée de lapin aux panais à la moutarde Fromage Dessert lacté	Salade de cœurs de palmier Joue de bœuf bourguignon - VF Carottes Fromage Compote	Terrine aux 3 légumes Burger à l'effiloché de porc * - VF Potatoes Fromage Fruit	Lentilles au curry Blanquette de la mer Flan de légumes Crème spéculos	Roquette/poire/bleu d'Auvergne Sauté de poulet au curry - VF Purée légumes Fromage Fruit	Salade coleslaw Boulettes d'agneau au curry - VF Semoule aux raisons secs Fromage Mille-feuille
2	S 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	Lentilles à la Grecque Dessert lacté
3	S+ Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireaux	Galettes de légumes	Tarte à l'oignon

SEMAINE 39

	lundi 21 sept	mardi 22 sept	mercredi 23 sept	jeudi 24 sept	vendredi 25 sept	samedi 26 sept	dimanche 27 sept
1	M Salade de maïs Paëlla de la mer	MENU DU CHEF Fromage Dessert lacté	Salade provençale Émincé de poulet soja/miel - VF Tortis Fromage Compote	Tarte aux poireaux Lasagnes courgettes/chèvre Fromage Fruit	Sardines Endives au jambon * - VF Fromage Panacotta fruits rouges	Salade de gnocchis Sauté de porc Niçois * - VF Purée de carottes Fromage Fruit	Poivrons Raviolis légumes du soleil - BIO Flageolets Fromage Pasteis de nata
2	S Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade de pâtes à la Grecque Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade estivale Dessert lacté	Salade de lentilles Lyonnaise * Dessert lacté
3	S+ Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois
1	Salade paysanne * Poulet aux champignons - VF Légumes	Crudités crumble Risotto aux champignons	Carottes et betteraves au yaourt Rougail saucisse - IGP Riz	Pizza royale * Epinards à la florentine	Cœurs d'artichauts Lotte à l'Américaine Blé à la tomate	Duo de brocolis/choux fleurs Hachis parmentier de potiron	Mousse de foie de canard Saucisses de volaille - VF Galette de légumes
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Panacotta fruits rouges Salade Toscane Dessert lacté	Fromage Fruit	Fromage Pasteis de nata
3	S Salade de riz arc-en-ciel Dessert lacté	Salade de pâtes à la Grecque Dessert lacté	Salade Russe Dessert lacté	Salade de blé gourmande Dessert lacté	Salade Toscane Dessert lacté	Salade estivale Dessert lacté	Salade de lentilles Lyonnaise * Dessert lacté
3	S+ Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois

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

Exemplaire client à conserver