

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

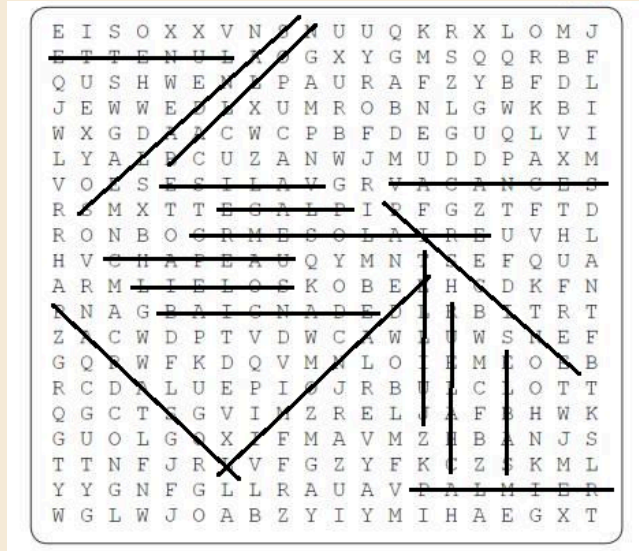
- 4 pavés ou filets de merlu
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 poivron rouge en dés
- 400 g de tomates concassées (ou tomates fraîches pelées)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- Persil frais (facultatif)
- 1 c. à soupe de concentré de tomates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

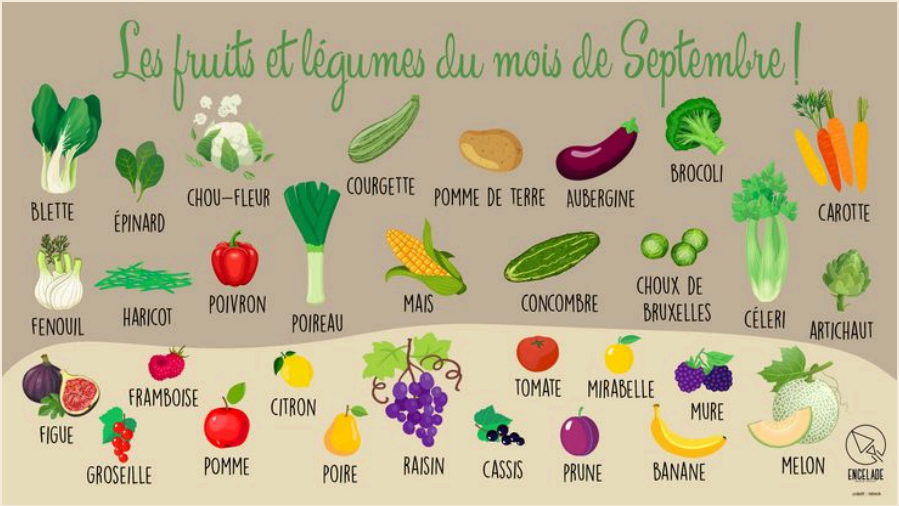
Une petite erreur s'est glissée dans notre jeu de mots mêlés. Les mots : **été, vélo, congé et août** figuraient dans la liste des mots à retrouver, mais n'étaient pas présents dans la grille. Nous vous prions de nous excuser pour cette erreur et vous remercions de votre compréhension. Vous trouverez 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	
RONBREUITRICE	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
	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
1	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
S+	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Rôstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
	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
S	Salade Asiatique Dessert lacté	Salade Méditerranéenne *	Salade Parmentière Dessert lacté	Blé à la Niçoise Dessert lacté	Salade Bretonne Dessert lacté	Salade Tex/Mex Dessert lacté	Salade de lentilles Dessert lacté
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
	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
1	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
S+	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
	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	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
S+	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 38

	lundi 14 sept	mardi 15 sept	mercredi 16 sept	jeudi 17 sept	vendredi 18 sept	samedi 19 sept	dimanche 20 sept
	Salade sirtaki Tortellinis bœuf tomate basilic - VI	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
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Crème spéculos	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
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
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
	Salade de petits pois Gratin de poisson aux épinards	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 raisins secs Fromage Mille-feuille
2	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Crème spéculos	Fromage Fruit	Fromage Mille-feuille
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
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
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 39

	lundi 21 sept	mardi 22 sept	mercredi 23 sept	jeudi 24 sept	vendredi 25 sept	samedi 26 sept	dimanche 27 sept
	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 - IGP Flageolets Fromage Pasteis de nata
1	Fromage à la coupe Fruit	Fromage Dessert lacté	Fromage Compote	Fromage Fruit	Fromage Panacotta fruits rouges	Fromage Fruit	Fromage Pasteis de nata
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
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois
	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	Fromage Panacotta fruits rouges	Fromage Fruit	Fromage Pasteis de nata
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
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois
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

Octobre : les saveurs de l'automne 🍁

En octobre, l'automne s'installe doucement et apporte avec lui de nouvelles saveurs dans nos assiettes. C'est le moment de profiter des **courges, champignons, pommes, poires, noix et châtaignes**, des produits réconfortants et de saison.

Octobre est également un mois riche en occasions festives, avec notamment **Halloween**, qui permet de proposer des recettes amusantes et originales : soupes de potiron, petits gâteaux décorés ou encore desserts aux couleurs de l'automne.

Le mois d'octobre est également marqué par **Octobre Rose**, une campagne dédiée à la sensibilisation au cancer du sein.

C'est l'occasion de rappeler l'importance de la **prévention et du dépistage**, qui permettent de mieux détecter la maladie et d'agir le plus tôt possible.

Octobre Rose est également un moment pour **s'informer, en parler et encourager chacun à prendre soin de sa santé. Ensemble, faisons de la prévention une priorité.**

RECETTE

Riz cantonais



Préparation pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes / Cuisson : 15 minutes

Ingrédients

- 300 g de riz, idéalement cuit la veille
- 2 œufs
- 150 g de petits pois
- 150 g de jambon coupé en dés.
- 2 oignons nouveaux ou 1 petit oignon
- 2 à 3 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile
- Poivre
- Facultatif : crevettes, huile de sésame

- 1/ Cuire le riz puis le laisser refroidir. Un riz froid et légèrement sec donnera un meilleur résultat.
- 2/ Battre les œufs, les verser dans une grande poêle ou un wok chaud avec un peu d'huile et faire des œufs brouillés. Réserver.
- 3/ Faire revenir l'oignon, le jambon et les petits pois pendant 2 à 3 minutes.
- 4/ Ajouter le riz froid et faire sauter à feu assez vif pendant 3 à 5 minutes en séparant bien les grains.
- 5/ Remettre les œufs, ajouter la sauce soja et un peu de poivre. Mélanger encore 1 à 2 minutes.
- 6/ Servir bien chaud. Une petite touche d'huile de sésame à la fin est excellente.

Astuce : évitez de mettre trop de sauce soja afin de ne pas rendre le riz trop salé. Ajoutez-la progressivement et ajustez selon votre goût.

SOLUTIONS JEUX

Septembre 2026

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

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

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Salade composée

PLAT : Potatoes burger
Purée de légumes



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

JEUX

Mots mêlés

N	F	C	A	R	O	T	T	E	T	E	Z
I	E	I	I	M	O	R	G	E	T	E	T
V	V	T	L	E	S	R	V	A	G	M	A
E	E	O	U	L	U	I	P	N	S	E	L
T	Q	R	Q	O	C	Z	A	O	O	S	P
O	O	U	C	N	R	M	M	I	U	C	K
M	E	S	I	S	E	C	O	E	P	L	A
M	V	T	A	L	P	R	U	N	E	U	E
E	A	E	E	L	I	U	L	O	T	N	T
U	R	M	R	S	A	B	E	E	H	T	S
A	T	R	E	R	O	D	R	B	O	C	K
E	R	T	U	A	E	P	E	E	N	E	M

Ail	Civet	Epeautre	Morue	Pate	Roti	Sucre
Art	Coq	Feve	Moule	Plat	Salade	Thé
Bock	Courge	Melons	Nem	Poule	Sel	Thon
Carotte	Cru	Mesclun	Oie	Prune	Set	Tomme
Chou	Dorer	Mets	Orge	Rave	Soupe	Verre
Choucroute	Eau	Mie	Os	Riz	Steak	Vin

 **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
Octobre 2026

- MENU DU CHEF
- IGP INDICATION GEOGRAPHIQUE PROTEGEE
- PÊCHE DURABLE (MSC)
- MENU VEGETARIEN
- VF VIANDE FRANCAISE
- (*) PLATS CONTENANT DU PORC

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

SEMAINE 40
SEMAINE 41
SEMAINE 42
SEMAINE 43
SEMAINE 44

	lundi 28 sept	mardi 29 sept	mercredi 30 sept	jeudi 01 oct	vendredi 02 oct	samedi 03 oct	dimanche 04 oct
1	M Carottes râpées Sauté de poulet au curry -VF Riz pilaf Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF CHEF Fromage Compote	Betteraves vinaigrette Colin sauce tomate Semoule aux légumes Fromage Dessert lacté	Quiche Lorraine* Jambonneau/madère*-VF Purée de courgettes Fromage Fruit	Macédoine de légumes Paëlla*-VF sans porc pour régime Fromage Pannacotta	Croisillon champignon Saucisses végé Légumes à l'orientale Fromage Compote	Salade de riz Rôti de porc au jus*-VF Petits pois carottes Fromage Eclair
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète*	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon
2	M Salade de lentilles échalottes Omelette au fromage Salade composée Fromage à la coupe Fruit	Salade de pois chiche au cumin Cuisse de poulet/herbes -VF Haricots verts Fromage Compote	Chou blanc vinaigrette Boulettes de bœuf -VF Coquillettes au beurre Fromage Dessert lacté	Salade de pommes de terre Quenelles sauce Aurore Epinards à la béchamel Fromage Fruit	Œufs dur mayonnaise Cordon bleu de dinde -VF Brocolis vapeur Fromage Pannacotta	Concombre à la crème Petit salé*-VF Aux lentilles Fromage Compote	Terrine de lapin Tielle à la Sétoise Salade verte Fromage Eclair
	S Soupe de brocolis Dessert lacté	Soupe à la citrouille Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de navets Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Cake au saumon	Beignets de légumes	Quiche poulet/tomates	Wrap aux crudités	Galette complète*	Feuilleté au fromage	Gratin de pâtes au thon
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
1	M Taboulé de chou-fleur Paupiette de poisson Purée de pomme de terre Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	Chou rouge aux carottes Boulettes d'agneau au curry -VF Semoule Fromage Compote	Quiche provençale Saucisses de volaille -VF Légumes d'automne Fromage Fruit	Salade de maïs et tomate Steak haché de bœuf -VF Potatoes Fromage Marbré	Feuilleté à la viande Paleron de bœuf au jus -VF Petits-pois à la Française Fromage Fruit	Pâté en croute* Chausson dinde bolognaise -VF Poêlée champêtre Fromage Donuts octobre rose Crème de volaille Dessert lacté
	S Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Salade d'artichauts Brandade de morue Fromage Donuts octobre rose Crème de volaille Dessert lacté
	S+ Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie*	Clafoutis tomates/olives	Tourte poulet/poireau	Gratin de champignons	Wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes
2	M Salade de pâtes au pesto Bœuf bourguignon -VF Carottes fondantes Fromage à la coupe Fruit	Terrine de poisson Escalope de dinde à la crème -VF Haricots beurre Fromage Dessert lacté	Pizza* Filet de poisson pané Purée de légumes Fromage Compote	Salade de courgettes au citron Cassoulet -VF Fromage Fruit	Panibuns à l'emmental Gratin de poisson Poireaux Fromage Marbré	Salade de crudités Tripes à la mode de Caen*-VF Pommes de terre à la Parisienne Fromage Fruit	Salade d'artichauts Brandade de morue Fromage Donuts octobre rose Crème de volaille Dessert lacté
	S Velouté d'asperge Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté	Soupe de courge Dessert lacté	Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Velouté de châtaigne Dessert lacté	Crème de volaille Dessert lacté
	S+ Tarte d'endives au curry	Aubergine farcie*	Clafoutis tomates/olives	Tarte poulet/poireau	Gratin de champignons	wrap avocat saumon/st môret	Tortilla aux légumes
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
1	M lundi 12 oct Salade Parisienne Bourride de la mer	MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	Salade Lyonnaise* Hachi parmentier de bœuf -VF Fromage Compote	jeudi 15 oct Poireaux vinaigrette Riz cantonais* Fromage Fruit	vendredi 16 oct Mortadelle* Merlu sauce citronnée Ratatouille Fromage Clafoutis aux cerises	samedi 17 oct Feuilleté hot-dog* Sauté de lapin à la moutarde -VF Pommes rosties Fromage Fruit	dimanche 18 oct Mousse de canard Moussaka de bœuf -VF Fromage Paris Brest
	S Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
	S+ Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort*	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*
2	M Maquereau à la moutarde Choucroute Alsacienne*-VF Fromage à la coupe Fruit	Pomelo Risotto aux champignons Fromage Dessert lacté	Salade de Sardine Rissollette de veau Jardinière de légumes Fromage Compote	Nems à la volaille Cuisse de poulet grillée -VF Epinards à la ricotta Fromage Fruit	Salade de lentilles Filet de dinde -VF Courgettes Fromage Clafoutis aux cerises	Salade de petits pois à la menthe Capellinis au saumon Fromage Fruit	Salade verte au fromage Palette de porc à la diable*-VF Gratin de pommes de terre Fromage Paris Brest
	S Velouté de carottes au cumin Dessert lacté	Velouté de poireaux Dessert lacté	Potage printanier Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté	Potage dubarry Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté d'asperge Dessert lacté
	S+ Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort*	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Pâtes au pesto	Crozets poireaux reblochon	Croissant au jambon*
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
1	M lundi 19 oct Carottes râpées au raisin Spaghettis Bolognaise -VF Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	Salade d'aubergines Emincé de dinde à la crème -VF Pennes Fromage Compote	jeudi 22 oct Calamars à la Romaine Steak de bœuf Légumes rôties Fromage Fruit	vendredi 23 oct Salade de champignons Lamelles d'encornets Riz citronnée Fromage Flan à la vanille	samedi 24 oct Salade Cancun Boudin blanc*-VF Flageolets Fromage Fruit	dimanche 25 oct Endives à la vinaigrette Lasagnes au saumon Fromage Craisillon à l'abricot Soupe de poisson Dessert lacté
	S Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté
	S+ Cake courgettes/mozza	Samoussas	Quiche thon/noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*
2	M Accras de morue Feuilleté saumon oseille Salade verte Fromage à la coupe Fruit	Terrine de légumes Poisson à la Bordelaise Courgettes sautées Fromage Dessert lacté	Salade de pois chiche Coq au vin -VF Carottes au jus Fromage Compote	Betteraves aux noix Lasagnes à la bolognaise -VF Fromage Fruit	Taboulé Fricadelle Brunoise de légumes Fromage Flan à la vanille	Feuilleté aux légumes Pané de blé Salade composée Fromage Fruit	Rosette beurre* Rôti de veau -VF Salsifis Fromage Craisillon à l'abricot
	S Velouté de champignons Dessert lacté	Velouté de butternut/coco/curry Dessert lacté	Velouté de petits pois Dessert lacté	Velouté de celeri Dessert lacté	Soupe de lentilles Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de poisson Dessert lacté
	S+ Cake courgettes/mozza	Samoussas	Quiche thon/noisettes	Nems	Crêpe au fromage	Cake carottes cumin	Bouchée de la reine*
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
1	M lundi 26 oct Pizza légumes Croq œuf Salade Verte Fromage à la coupe Fruit	MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	Salade de brocolis Tartiflette* Fromage Compote	jeudi 29 oct Pâté de foie Paupiette de volaille -VF Poêlée rustique Fromage Fruit	vendredi 30 oct Cœurs de palmiers Pilon de poulet texane -VF Pommes risolées Fromage Compote	samedi 31 oct Feuilleté au poulet Sauté de porc au chorizo*-VF Carottes Fromage Dessert Halloween	dimanche 01 nov Pâté de campagne* Rôti de dinde/herbes -VF Aubergines/parmesane Fromage Flan patissier
	S Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Mouliné de légumes Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Flan de légumes	Galette complète*	Feuilleté champignons	Clafoutis chèvre miel
2	M Céleri bleu et noix Tomate farcie*-VF Riz Fromage à la coupe Fruit	Blé à la Niçoise Filet mignon de porc*-VF Haricots beurre Fromage Dessert lacté	Salade d'avocat Thon à la Catalane Poivrons à l'Espagnole Fromage Compote	Haricots verts mimosa Sauté de bœuf à l'orange -VF Pommes de terre grenaille Fromage Fruit	Salade Beaucaire* Rouille de sèche Fromage Compote	Macédoine de légumes Tortellenis ricotta épinard -VF Fromage Dessert Halloween	Concombre féta Hoki sauce citron Purée Fromage Flan patissier
	S Velouté de navets Dessert lacté	Potage poireaux/Pdt Dessert lacté	Velouté de courgettes Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Velouté de brocolis Dessert lacté	Soupe de citrouille Dessert lacté	Soupe de tomate Dessert lacté
	S+ Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Flan de légumes	Galette complète*	Feuilleté champignons	Clafoutis chèvre miel
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 FRANCAISE

Exemplaire client à conserver