

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
RONCREUTIRCE	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

Le Marmiton Coopérative des Saveurs

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	M 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	M 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	M mardi 13 oct MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	M mercredi 14 oct Salade Lyonnaise* Hachi parmentier de bœuf -VF	M jeudi 15 oct Poireaux vinaigrette Riz cantonais*	M vendredi 16 oct Mortadelle* Merlu sauce citronnée Ratatouille Fromage Clafoutis aux cerises	M samedi 17 oct Feuilleté hot-dog* Sauté de lapin à la moutarde -VF Pommes rosties Fromage Fruit	M 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	M Pomelo Risotto aux champignons	M Salade de Sardine Rissollette de veau Jardinière de légumes Fromage Compote	M Nems à la volaille Cuisse de poulet grillée -VF Epinards à la ricotta Fromage Fruit	M Salade de lentilles Filet de dinde -VF Courgettes Fromage Clafoutis aux cerises	M Salade de petits pois à la menthe Capellinis au saumon Fromage Fruit	M 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	M mardi 20 oct MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	M mercredi 21 oct Salade d'aubergines Emincé de dinde à la crème -VF Pennes Fromage Compote	M jeudi 22 oct Calamars à la Romaine Steak de bœuf Légumes rôties Fromage Fruit	M vendredi 23 oct Salade de champignons Lamelles d'encornets Riz citronnée Fromage Flan à la vanille	M samedi 24 oct Salade Cancun Boudin blanc* -VF Flageolets Fromage Fruit	M 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	M Terrine de légumes Poisson à la Bordelaise Courgettes sautées Fromage Dessert lacté	M Salade de pois chiche Coq au vin -VF Carottes au jus Fromage Compote	M Betteraves aux noix Lasagnes à la bolognaise -VF Fromage Fruit	M Taboulé Fricadelle Brunoise de légumes Fromage Flan à la vanille	M Feuilleté aux légumes Pané de blé Salade composée Fromage Fruit	M Rosette beurre* Rôti de veau -VF Salsifis 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*
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	M mardi 27 oct MENU DU CHEF CHEF Fromage Dessert lacté	M mercredi 28 oct Salade de brocolis Tartiflette*	M jeudi 29 oct Pâté de foie Paupiette de volaille -VF Poêlée rustique Fromage Fruit	M vendredi 30 oct Cœurs de palmiers Pilon de poulet texane -VF Pommes risolées Fromage Compote	M samedi 31 oct Feuilleté au poulet Sauté de porc au chorizo* -VF Carottes Fromage Dessert Halloween	M 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	M Blé à la Niçoise Filet mignon de porc* -VF Haricots beurre Fromage Dessert lacté	M Salade d'avocat Thon à la Catalane Poivrons à l'Espagnole Fromage Compote	M Haricots verts mimosa Sauté de bœuf à l'orange -VF Pommes de terre grenaille Fromage Fruit	M Salade Beaucaire* Rouille de sèche Fromage Compote	M Macédoine de légumes Tortellenis ricotta épinard -VF Fromage Dessert Halloween	M 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

LES INFOS

En novembre, l'automne s'installe pleinement et nous offre de nombreuses saveurs réconfortantes. C'est le moment de profiter des produits de saison comme les courges, les champignons, les poireaux, les choux, les carottes, les pommes, les poires, les noix et les châtaignes. Des ingrédients chaleureux qui permettent de préparer des plats gourmands et réconfortants.

Novembre est également marqué par plusieurs temps forts. Le 1er novembre, la Toussaint est une journée consacrée au souvenir et à la mémoire de nos proches. Le 11 novembre, nous commémorons l'Armistice de 1918, qui marque la fin des combats de la Première Guerre mondiale.

Le mois de novembre est aussi associé à Movember, une campagne de sensibilisation à la santé masculine. C'est l'occasion de rappeler l'importance de la prévention, du dépistage et du suivi médical, notamment concernant les cancers masculins.

En ce mois de novembre, profitons des plaisirs de la cuisine de saison tout en accordant une place importante au partage, au souvenir et à la prévention.

RECETTE

Endives au jambon



Ingrédients

- 4 belles endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 50 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Une pincée de noix de muscade

Préparation pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes / Cuisson : 45 minutes

1 - Cuire les endives : retirez la base amère, puis faites-les cuire 15 à 20 minutes dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les très soigneusement.

2 - Préparer la béchamel : faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez. Versez progressivement le lait tout en fouettant. Faites épaissir quelques minutes. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade.

3 - Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon et disposez-les dans un plat à gratin.

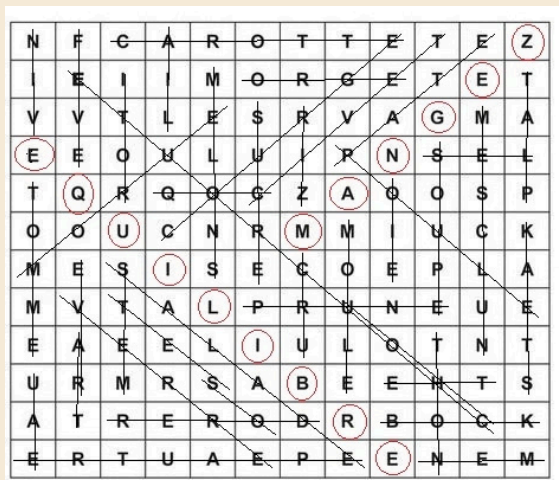
4 - Napper de béchamel, puis saupoudrer généreusement de gruyère râpé.

5 - Faire gratiner au four à 200 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration.

💡 Astuce : pour éviter que le plat soit trop liquide, laissez bien égoutter les endives, voire pressez-les légèrement avant de les enrouler dans le jambon.

SOLUTIONS JEUX

Octobre 2026



Ail	Civet	Epesutre	Morue	Pate	Reti	Sucre
Art	Coq	Feve	Moule	Plat	Salade	Thé
Beck	George	Melons	Nam	Peula	Set	Thon
Gerotte	Gru	Mesclun	Oie	Prune	Set	Temme
Chou	Dorer	Mets	Orge	Rave	Soupe	Verre
Choucroute	Eau	Mie	Os	Riz	Steak	Vin

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

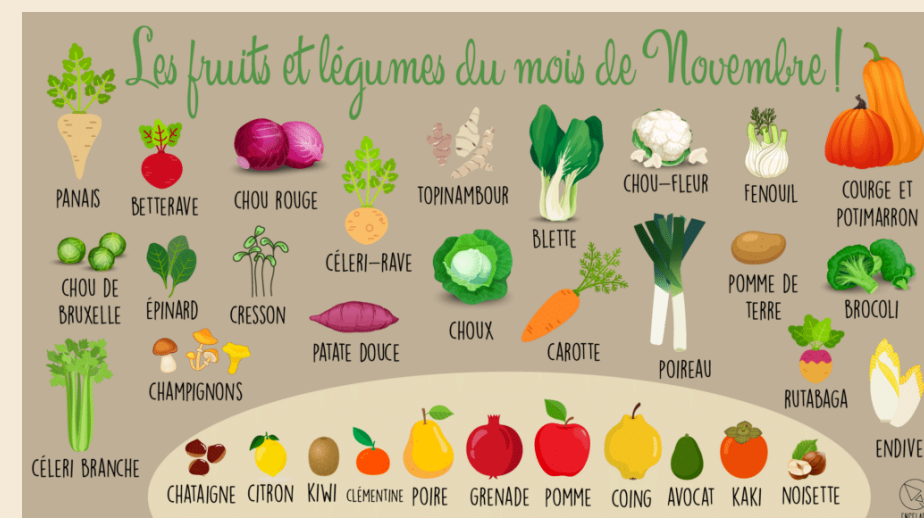
3EME MENU

ENTRÉE : Carottes râpées

PLAT : Steak végétarien

Sauce champignons

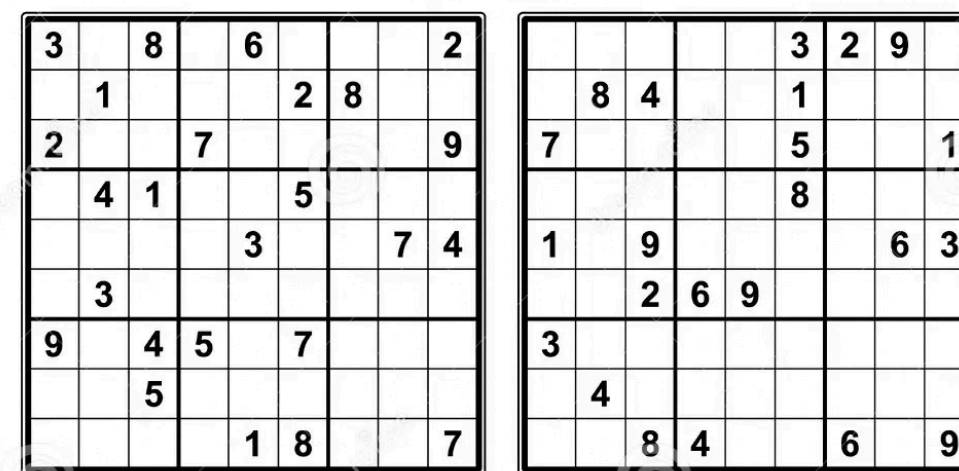
urée de pommes de
terre au pistou



Pour votre santé et votre équilibre alimentaire, pensez à varier les repas.
Ne pas choisir le menu 3 plus de 2 fois par semaine.

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

Novembre 2026

SEMAINE 45

SEMAINE 46

SEMAINE 47

SEMAINE 48

	lundi 02 nov	mardi 03 nov	mercredi 04 nov	jeudi 05 nov	vendredi 06 nov	samedi 07 nov	dimanche 08 nov
	Eufs durs mayonnaise	MENU	Betterave en meurotte	Salade d'aubergine	Radis beurre	Feuilleté au chèvre	Rosette *
	Merguez -VF	DU	Paëlla * -VF	Risotto au champignons	Steak de requin aux capres	Emincé de poulet au miel -VF	Rôti de porc * -VF
	Ratatouille	CHEF	sans porc pour régime		Tagliatelles au pesto	Haricots verts	Flageolets
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Far Breton	Compote	Flan patissier
	Soupe à l'oignon	Velouté de carottes au cumin	Velouté de Champignons	Potage d'automne	Soupe de lentilles	Potage dubarry	Potage cresson
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Rôstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
	Salade bleu et poire	Salade Parisienne *	Salade Lyonnaise *	Quiche Lorraine *	Salade Russe	Poireaux vinaigrette	Salade Tex/Mex
	Spaghettis aux moules	Choucroute* - VF	Tagliatelles au saumon	Pot au feu - VF	Chipolatas * -VF	Brandade de morue	Hoki sauce crustacé
					Légumes provençale		Poêlée de légumes
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Far Breton	Compote	Flan patissier
	Soupe à l'oignon	Velouté de carottes au cumin	Velouté de Champignons	Potage d'automne	Soupe de lentilles	Potage dubarry	Potage cresson
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Rôstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 09 nov	mardi 10 nov	mercredi 11 nov	jeudi 12 nov	vendredi 13 nov	samedi 14 nov	dimanche 15 nov
	Nems de légumes	MENU	Salade provençale	Pizza aux poivrons	Avocat, crevettes	Betterave/avocat/maïs	Céleri bleu et noix
	Aile de raie	DU	Paupiette du pêcheur	Endives au jambon * -VF	Lapin aux pruneaux -VF	Porc au caramel * -VF	Poulet coco/curry -VF
	Poêlée campagnarde *	CHEF	Ratatouille		Flageolets	Nouilles chinoises	Riz
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
	Soupe de brocolis	Velouté de butternut	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
	Poireaux vinaigrette	Accras de morue	Chou rouge/pommes et noix	Salade coleslaw	Crudités	Duo de choux-fleurs/brocolis	Fromage de tête *
	Couscous -VF	Fricassé de volaille -VF	Côte de porc * -VF	Demi-lune au saumon	Daurade	Poisson pané	Palette de porc * -VF
		Poêlée de champignons	Purée de pommes de terre		Poêlée rustique	Pommes noisettes	Légumes rôtis
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
	Soupe de brocolis	Velouté de butternut	Velouté de courgettes	Potage poireaux/Pdt	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Aubergine farcie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farcie *	Wrap aux légumes
	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 16 nov	mardi 17 nov	mercredi 18 nov	jeudi 19 nov	vendredi 20 nov	samedi 21 nov	dimanche 22 nov
	Terrine de légumes	MENU	Chou fleur en salade	Salade Indienne	Salade d'endives aux noix	Feuilleté dubarry	Pomelo/sucre
	Potée Auvergnate * -VF	DU	Rouille Sétoise	Spaghettis bolognaise -VF	Poisson meunière	Omelette venitienne	Boulettes à l'agneau -VF
		CHEF			Riz crémeux		Semoule
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
	Velouté de petits pois	Velouté de celeri	Velouté de haricots verts	Soupe de poisson	Velouté de chou-fleur	Velouté carottes poivrons rouges	Crème de volaille
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	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 Bretonne	Cake carottes au cumin	Salade de chèvre	Flamiche aux poireaux	Salade Auvergnate *	Croisillon champignons	Pâté de campagne *
	Escalope de poulet -VF	Cuisse de poulet grillée -VF	Boulettes de bœuf/tomate -VF	Rissollette de veau -VF	Bouchée à la reine * -VF	Sauté de dinde aux herbes -VF	Moussaka -VF
	Poêlée de champignons	Poêlée méridionale	Purée de légumes	Epinards à la crème	Salade verte	Navets fondants	
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
	Velouté de petits pois	Velouté de celeri	Velouté de haricots verts	Soupe de poisson	Velouté de chou-fleur	Velouté carottes poivrons rouges	Crème de volaille
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Crêpe aux fruits de mer	Quiche jambon roquefort *	Feuilleté de légumes	Beignets de brocolis	Far au poireaux	Galettes de légumes	Tarte à l'oignon
	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3
	lundi 23 nov	mardi 24 nov	mercredi 25 nov	jeudi 26 nov	vendredi 27 nov	samedi 28 nov	dimanche 29 nov
	Duo de haricots verts en salade	MENU	Radis beurre	Champignons à la Grecque	Pizza aux fromages	Salade Toscane	Céleri rémoulade
	Risotto aux champignons	DU	Paëlla * -VF	Lasagnes au saumon	Blanquette de la mer	Poisson à la bordelaise	Paupiette de veau -VF
		CHEF	sans porc pour régime		Fondue de poireaux	Riz gourmand	Pommes de terre rissolées
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Panacotta fruits rouges	Fruit	Pasteis de nata
	Velouté de pdt à l'Irlandaise	Velouté de fenouil	Velouté patate douce/lait coco	Velouté de chou vert	Velouté de celeri/carottes/coco	Velouté de lentilles corail	Velouté d'asperge
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois
	Macédoine de légumes	Taboulé orientale	Salade de blé gourmande	Tarte Provençale	Salade Marmiton	Feuilleté poulet et crème	Pâté en croute *
	Burger de veau -VF	Quenelle de brochet	Escalope viennoise -VF	Boulettes de bœuf -VF	Boudin * -VF	Choucroute * -VF	Tieille à la Sétoise
	Haricots beurres	Petit pois carottes	Poêlée de légumes	Carottes sautées	Purée de pommes de terre		Salade composée
	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Panacotta fruits rouges	Fruit	Pasteis de nata
	Velouté de pdt à l'Irlandaise	Velouté de fenouil	Velouté patate douce/lait coco	Velouté de chou vert	Velouté de celeri/carottes/coco	Velouté de lentilles corail	Velouté d'asperge
	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farcies *	Gratin dauphinois
	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