Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

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



Préparation pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes / Cuisson : 45 minutes

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

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.

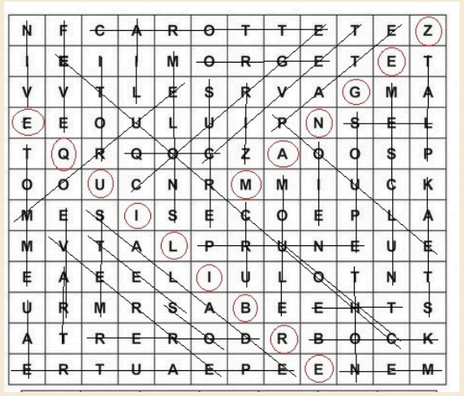
3 - Enrouler chaque endive dans une tranche de jambon et disposez-les dans un plat à gratin.

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



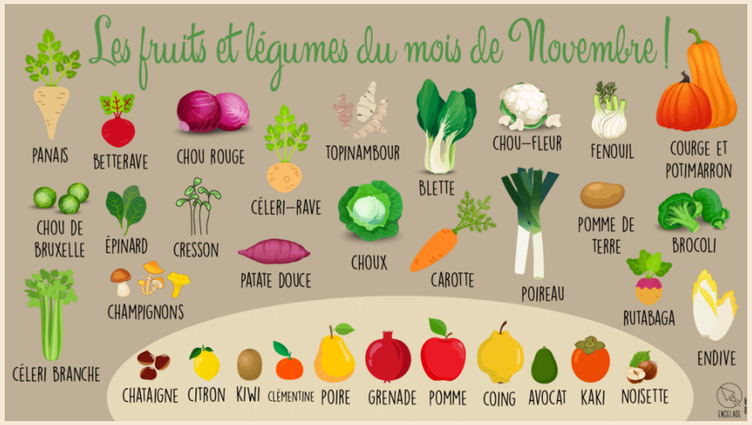
~~Ail~~	~~Civet~~	~~Epeautre~~	~~Morue~~	~~Pate~~	~~Reti~~	~~Sucre~~
~~Art~~	~~Coq~~	~~Feve~~	~~Moule~~	~~Plat~~	~~Salade~~	~~Thé~~
~~Bock~~	~~Courge~~	~~Melons~~	~~Nem~~	~~Poule~~	~~Sel~~	~~Thon~~
~~Carotte~~	~~Cru~~	~~Mesclun~~	~~Oie~~	~~Prune~~	~~Set~~	~~Tomme~~
~~Chou~~	~~Dorer~~	~~Mets~~	~~Orge~~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

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Carottes râpées

PLAT : Steak végétarien
Sauce champignons
Purée 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

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

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

04 84 25 35 71 *(siège social)*
contact@lemarmiton.net
www.lemarmiton.net

SUIVEZ-NOUS !

Les menus sont établis sous réserve de modifications ; toute annulation à moins de 72h hors week-end et hors jours feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Novembre 2026

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

SEMAINE 45

	lundi 02 nov	mardi 03 nov	mercredi 04 nov	jeudi 05 nov	vendredi 06 nov	samedi 07 nov	dimanche 08 nov
M	Œufs 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
1	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Far Breton	Compote	Flan patissier
S	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
S+	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Röstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux champignons	Clafoutis chèvre miel
M	Salade bleu et poire	Salade Parisenne *	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
2	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Far Breton	Compote	Flan patissier
S	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
S+	Beignets de légumes	Tarte à la ratatouille	Gratin de courgettes	Röstis de légumes	Galette complète *	Feuilleté aux 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

SEMAINE 46

	lundi 09 nov	mardi 10 nov	mercredi 11 nov	jeudi 12 nov	vendredi 13 nov	samedi 14 nov	dimanche 15 nov
M	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
1	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
S	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
S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	Wrap aux légumes
M	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
2	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Gâteau au yaourt	Fruit	Carré chocolat
S	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
S+	Aubergine farçie *	Tarte endive au curry	Quiche brocolis/poivrons	Quiche poulet/poireau	Gratin de champignons	Tomate farçie *	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 47

	lundi 16 nov	mardi 17 nov	mercredi 18 nov	jeudi 19 nov	vendredi 20 nov	samedi 21 nov	dimanche 22 nov
M	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
1	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
S	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
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
M	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 grilée -VF	Boulettes de bœuf/tomate -VF	Rissolette de veau -VF	Bouchée à la reine * -VF	Sauté de dinde aux herbes -VF	Moussaka -VF
	Poêlée de champignons	Poelée méridionale	Purée de légumes	Epinards à la crème	Salade verte	Navets fondants	
2	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Crème spéculos	Fruit	Mille-feuille
S	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
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 48

	lundi 23 nov	mardi 24 nov	mercredi 25 nov	jeudi 26 nov	vendredi 27 nov	samedi 28 nov	dimanche 29 nov
M	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
1	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Panacotta fruits rouges	Fruit	Pasteis de nata
S	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
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farçies *	Gratin dauphinois
M	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
2	Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
	Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Panacotta fruits rouges	Fruit	Pasteis de nata
S	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
S+	Bouchée courgettes/mozza	Falafels	Quiche au thon/noisettes	Flan de légumes	Crumble poulet/courgettes	Pommes de terre farçies *	Gratin dauphinois
3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

MENU DU CHEF

IGP INDICATION GEOGRAPHIQUE PROTEGEE

PÊCHE DURABLE (MSC)

PRODUIT LOCAL

MENU VEGETARIEN

VF VIANDE FRANCAISE

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

BIO PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

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

LES INFOS

Décembre : un mois de fêtes, de gourmandise et de convivialité

En décembre, l'hiver s'installe et nous invite à savourer des produits de saison réconfortants. C'est le moment de profiter des légumes comme les courges, les poireaux, les choux, les carottes et les endives, ainsi que des fruits tels que les pommes, les poires, les clémentines et les oranges. Les noix et les fruits secs trouvent également leur place dans nos recettes hivernales, pour des repas savoureux et équilibrés.

Le mois de décembre est marqué par les fêtes de fin d'année. Le 6 décembre, la Saint-Nicolas est célébrée dans certaines régions, notamment dans l'est de la France. Le 25 décembre, Noël est un moment privilégié de partage et de retrouvailles, souvent autour d'un repas festif et gourmand.

Le 31 décembre, le réveillon du Nouvel An nous permet de clôturer l'année dans la joie et la convivialité, tout en accueillant la nouvelle année avec espoir et optimisme.

En ce mois de décembre, profitons des plaisirs de la cuisine de saison et de la magie des fêtes pour partager des moments chaleureux, cultiver la générosité et terminer l'année dans la bonne humeur.

RECETTE — Rougail saucisse



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 : 35 minutes

1. Si elles sont très salées ou fumées, faites-les bouillir 10 minutes dans l'eau, puis égouttez-les. Coupez-les en rondelles épaisses.

2. Faites dorer les saucisses dans une marmite avec l'huile pendant quelques minutes. Ajoutez les oignons émincés et laissez-les fondre.

3. Ajoutez les aromates et les tomates.
Incorporez l'ail écrasé, le gingembre, le thym et le piment. Ajoutez les tomates coupées en dés, puis mélangez.

4. Faites cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit réduite et bien parfumée. Goûtez avant de saler.

Le secret d'un bon rougail : laissez bien réduire la sauce tomate, sans ajouter trop d'eau. Le rougail doit être généreux en sauce, mais pas liquide.

Servir avec du riz.

SOLUTIONS JEUX — Novembre 2026

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

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

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

MENU CONSTANT DU MOIS & INFOS

3EME MENU

ENTRÉE : Poireaux vinaigrette

PLAT : poisson à la bordelaise
Riz camarguais



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 — Mots mêlés & Sudoku



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

04 84 25 35 71 *(siège social)*

contact@lemarmiton.net

www.lemarmiton.net

SUIVEZ-NOUS !

Les menus sont établis sous réserve de modifications ; toute annulation à moins de 72h hors week-end et hors jours feriés avant la date de passage sera facturée.

Menu Décembre 2026

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

SEMAINE 49

		lundi 30 nov	mardi 01 déc	mercredi 02 déc	jeudi 03 déc	vendredi 04 déc	samedi 05 déc	dimanche 06 déc
		Salade d'artichauts	MENU	Salade marmiton	Chou blanc aux noix et raisin	Betteraves en meurotte	Salade d'endives au bleu	Rosette*
		Tripes de Caen* VF	DU	Filet de poulet VF	Saucisse de Savoie* IGP	Dos de colin safrané	Hachis parmentier VF	Omelette de pommes de terre
	M	Pommes vapeur	CHEF	Riz pilaf	Lentilles	Riz		Ratatouille
1		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Moelleux aux pommes	Fruit	Beignet
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	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
	S+	Bouchée aux œufs durs	Gratin de de chou-fleur	Crêpe aux champignons	Beignets de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*
		Choux rouges aux pommes	Terrine de lapin aux noisettes	Céleri remoulade	Clafouti tomate aubergine	Champignons à la Grecque	Feuilleté viande*	Macédoine de légumes
		Saumon sauce beurre blanc	Saumonette à l'oseille	Bœuf braisé VF	Lasagnes aux légumes	Steak haché VF	Pané de blé fromage épinard	Rôti de veau à la Normande VF
	M	Tagliatelles	Epinards à la crème	Carottes		Salsifis en persillades	Poêlée de légumes	Pommes noisettes
2		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Moelleux aux pommes	Fruit	Beignet
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	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
	S+	Bouchée aux œufs durs	Gratin de de chou-fleur	Crêpe aux champignons	Beignets de légumes	Flamenkueche*	Croissant jambon/fromage*	Croque monsieur*
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 50

		lundi 07 déc	mardi 08 déc	mercredi 09 déc	jeudi 10 déc	vendredi 11 déc	samedi 12 déc	dimanche 13 déc
		Concombre	MENU	Salade verte aux croûtons	Salade de crudités	Petit pois/chèvre et menthe	Feuilleté fromage	Betteraves mimosa
		Langue de bœuf VF	DU	Sauté de bœuf à l'orange VF	Steak haché au poivre VF	Palette de porc à la diable* VF	Lasagnes au saumon	Rôti de bœuf VF
	M	Pommes vapeur	CHEF	Riz	Blé à la Savernoise	Pommes dauphine		Pommes duchesses
1		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Marbré Italien	Fruit	Eclair
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Soupe de lentilles	Velouté de patate douce et coco
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux aux carottes	Wrap de légumes	Gratin de pâtes au thon	Croq œuf
		Terrine de poisson	Taboulé à l'orientale	Nems de volaille	Mousse de canard	Radis beurre	Salade de mâche aux betteraves	Mortadelle*
		Filet de lieu à la basquaise	Choucroute garnie* VF	Steak de boulgour	Pavé de hoki	Bourride de la mer	Jambon braisé* VF	Œufs dur à la florentine
	M	Courgettes persillées		Haricots beurre	Brocolis	Poireaux et carottes	Pommes de terre grenaille	
2		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Compote	Fruit	Fruit	Marbré Italien	Fruit	Eclair
	S	Velouté de chou-fleur	Potage crécy	Soupe à l'oignon	Velouté d'épinards	Velouté de champignons	Soupe de lentilles	Velouté de patate douce et coco
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Tortilla aux pommes de terre	Feuilleté fromage	Quiche aux légumes	Moelleux aux carottes	Wrap de légumes	Gratin de pâtes au thon	Croq œuf
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 51

		lundi 14 déc	mardi 15 déc	mercredi 16 déc	jeudi 17 déc	vendredi 18 déc	samedi 19 déc	dimanche 20 déc
		Céleri aux pommes	MENU	Pomelos	Légumes à la Marocaine	Salade Tex/mex	Salade Gardoise	Pâté de campagne*
		Spaghettis aux moules	DU	Chili con carne VF	Tajine poulet/olives/citron VF	Lamelles d'encornet	Rougaille saucisse* VF	Rôti de dinde VF
	M		CHEF	Riz	Semoule	Courgettes persillées	Riz créole	Haricots verts
1		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Clafoutis aux poires	Fruit	Choux à la crème
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes	Harira (soupe marocaine)	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Feuilleté aux légumes	Bouchées courgette/mozza	Crêpe jambon fromage*	Croziflette*	Pissaladière
		Pdt et maquereau	Poireaux vinaigrette	Salade de pois chiches	Calamars à la romaine	Salade Parisienne*	Croisillon dubarry	Carottes et betteraves râpées
		Cordon bleu VF	Boudin noir* VF	Tortilla aux poivrons	Boudin blanc* VF	Lasagnes bolognaise VF	Brandade de morue	Omelette aux herbes
	M	Julienne de légumes	Purée de pommes de terre	Salade verte	Haricots verts		Salade verte	Pommes de terre sautées
2		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote	Fruit	Clafoutis aux poires	Fruit	Choux à la crème
	S	Soupe de brocolis	Potage cresson	Velouté de courgettes	Harira (soupe marocaine)	Mouliné de légumes	Velouté de navets	Soupe de tomate
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Bouchée à la reine*	Samoussa	Feuilleté aux légumes	Bouchées courgette/mozza	Crêpe jambon fromage*	Croziflette*	Pissaladière
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

SEMAINE 52

		lundi 21 déc	mardi 22 déc	mercredi 23 déc	jeudi 24 déc	vendredi 25 déc	samedi 26 déc	dimanche 27 déc
		Céleri rémoulade	MENU	Salade verte aux noix		Poivrons marinés	Feuilleté aux légumes	Mousse de canard
		Andouillette/moutarde* VF	DU	Oeufs aux poireaux	**MENU DE NOËL**	Rôti de porc aux cèpes* VF	Sauté de dinde ananas/coco VF	Rôti de porc* VF
	M	Purée de pommes de terre	CHEF		Saumon Gravlax, crème de citron confit, pain suédois	Choux de Bruxelles	Poêlée de légumes d'hiver	Flageolets
1		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage	Ballotine de volaille, châtaignes, sauce foie gras, écrasé de pommes de terre à l'huile de truffe, légumes anciens	Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote	Fromage à la coupe	Gâteau au yaourt	Fruit	Tarte Normande
	S	Soupe à l'oignon	Potage crécy	Velouté d'épinards	Bûche de noël	Velouté de champignons	Soupe de lentilles	Velouté de patate douce et coco
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté	Mandarine	Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Cake jambon olive*	Pizza royale*	Gratin dauphinois		Tarte thon tomate	Galette complète	Clafouti courgette/féta
		Salade de légumes	Saucisson à l'ail/beurre*	Comcombre à la crème		Salade de chou rouge	Salade Asiatique	Carottes râpées
		Chili sin carne	Sauté de bœuf Bourguignon VF	Limande au citron		Tagliatelles au saumon	Tortellinis ricotta épinard	Quenelles de brochet
	M		Carottes fondantes au jus	Riz pilaf				Fondue de poireaux
2		Fromage à la coupe	Fromage	Fromage		Fromage	Fromage	Fromage
		Fruit	Dessert lacté	Compote		Gâteau au yaourt	Fruit	Tarte Normande
	S	Soupe à l'oignon	Potage crécy	Velouté d'épinards		Velouté de champignons	Soupe de lentilles	Velouté de patate douce et coco
		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté		Dessert lacté	Dessert lacté	Dessert lacté
	S+	Cake jambon olive*	Pizza royale*	Gratin dauphinois		Tarte thon tomate	Galette complète	Clafouti courgette/féta
3		Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3	Menu n°3

MENU DU CHEF

IGP INDICATION GEOGRAPHIQUE PROTEGEE

PÊCHE DURABLE (MSC)

MENU VEGETARIEN

VF VIANDE FRANCAISE

(*) PLATS CONTENANT DU PORC

BIO PRODUIT ISSU DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

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

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

À très bientôt pour de nouvelles découvertes gourmandes !

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

Contactez-nous :

04 84 25 35 71
contact@lemarmiton.net

Retrouvez Le Marmiton

sur nos réseaux :

sur notre site internet :
www.lemarmiton.net

COUPON-RÉPONSE
À NOUS RETOURNER
DATE LIMITE : 15/12/2026

NOM : .....

PRÉNOM : .....

TÉLÉPHONE : .....

Le Marmiton
Coopérative des Saveurs

Menus de Noël

25 décembre 2026

Menu Poisson

– 30.00€ –

Délice de noix
de Saint-Jacques

Corolle de sole
sauce crustacés
Riz safrané
Fagot de haricots verts

Fromage à la coupe

Bûche de Noël
et Clémentine

Pain au seigle

Eau 50 cl et couverts compris

Joyeuses Fêtes
Ho ho ho !

Menu Viande

– 30.00€ –

Foie gras mi-cuit
et son chutney aux épices

Rôti de chapon
sauce forestière
Purée de pommes de terre
à l'huile de truffe
Fagot de haricots verts

Fromage à la coupe

Bûche de Noël
et Clémentine

Pain au seigle

Eau 50 cl et couverts compris

Menu Viande ☐ Quantité .....

Menu Poisson ☐ Quantité .....

Repas habituel du 25/12 à conserver en complément (si commandé) **OUI** ☐ **NON** ☐