

menus

DU 31 MARS AU 6 AVRIL 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

31 mars

Soupe normande
Palette obernoise
Haricots blancs aux aromates
Mousse au citron

Emincé de dinde aux olives
Boulghour / Ratatouille
Babybel
Moelleux à la fraise

MARDI

1^{er} avril

Salade de céleri cuit
Sauté de bœuf piperade
Pommes de terre rissolées /
Carottes vichy
Compote pomme ananas

Soupe à la farine
Soufflé de légumes au thon
Salade de betteraves
Pêches au sirop

MERCREDI

2 avril

Ravioli à la viande
Scarole
Cancoillotte
Gâteau au chocolat

Potage de fenouil
Steak de soja et blé
Gratin de légumes
+ pommes de terre
Yaourt aromatisé

JEUDI

3 avril

Salade de concombre
Choucroute garnie
(Kassler, knack, quenelles)
Banane

Velouté de courgettes
Tranche de bœuf au romarin
Semoule / Brocolis
Flan à la vanille

VENDREDI

4 avril

Salade de champignons
Filet d'églefin au lait de coco
Ou rôti de de volaille au paprika
Riz safrané / Navets aux herbes
Fromage blanc à la framboise

Velouté de lentilles
Rognons de porc sauce au Porto
Purée d'épinards
Compote de fruits rouges

SAMEDI

5 avril

Terrine de poisson
Effiloché de veau sauce milanaise
Purée de potiron
Cocktail de fruits

Potage célestine
Tarte à l'oignon
Salade feuille de chêne
Petits suisses aux fruits

DIMANCHE

6 avril

Pâté en croûte
Blanquette de volaille
Nouilles / Trio de choux
Nid d'abeille

Plat froid
Soupe de poireaux
Salade piémontaise
Pomme

REPAS DE REMPLACEMENT
TOURTE À LA VIANDE (SANS PORC) / SALADE DE CHOUX FLEURS

menus

DU 7 AU 13 AVRIL 2025

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI

7 avril

Poivronnade
Emincé de bœuf au paprika
Semoule
Navets à l'oriental
Liégeois saveur café

Potage à la tomate
Quenelles de volaille
sauce forestière
Coquillettes au beurre
Fruit

MARDI

8 avril

Macédoine de légumes
à la crème ciboulette
Sauté de porc à l'échalote
Ecrasé de pommes de terre
Brocolis en fleurette
Fruit

Potage 4 saisons
Timbale de poisson
Epinards en branche
au jus de légumes
Faisselle nature et sucre

MERCREDI

9 avril

Salade de batavia à l'emmental
Steak haché de veau sauce cidre
Tortis
Courgettes persillées
Eclair à la vanille

Potage de légumes
Omelette aux fines herbes
Fenouil à la tomate
Compote de pommes

JEUDI

10 avril

Saucisson à l'ail
Cuisse de poulet rôtie au jus
Purée de céleri
Tomme blanche
Fruit

Crème de potiron
Jambon braisé sauce madère
Chou-fleur
Yaourt aux fruits

VENDREDI

11 avril

Carottes râpées à la vinaigrette
Poisson meunière et son citron frais
Ou Emincé de dinde sauce aux 4 épices
Riz pilaf
Ratatouille
Crème dessert saveur vanille

Crème de champignons
Cake au fromage
Salade batavia à la vinaigrette
Compote pomme cassis

SAMEDI

12 avril

Salade de tomates
Saucisse de Montbéliard au jus
Lentilles aux oignons
Haricots plats
Pêche au sirop

Crème de panais
Rôti de dinde froid et mayonnaise
Taboulé de boulghour aux herbes
Fromage blanc aux fruits

DIMANCHE

13 avril

Salade de cœurs de palmiers et maïs
Pot au feu
Pommes de terre vapeur
Légumes de pot au feu
Flan pâtissier

Potage St Germain
Dahl aux fèves et petits pois
à la menthe
Fruit

REPAS DE REMPLACEMENT
FILET DE COLIN SAUCE À L'ANETH ET RIZ AUX PETITS LÉGUMES

DU 14 AU 20 AVRIL 2025

menus

MIDI

SOIR (livré le matin)

LUNDI 14 avril	Fricassée de foie de volaille sauce crème persillée Polenta à la crème Chou de Bruxelles Tomme noire Fruit	Potage crécy Filet de colin sauce ciboulette Riz créole Fromage blanc et sucre
MARDI 15 avril	Salade de betteraves Rôti de veau aux 4 épices Pommes boulangères Tomate au four à l'huile d'olive et herbes de Provence Fruit	Velouté de butternut à la crème Assiette anglaise Salade de petits pois vinaigrette à la menthe Spécialité pomme ananas
MERCREDI 16 avril	Salade de concombres à la menthe Boulettes d'agneau à la tomate Macaronis Brunoise de légumes provençaux Beignet à la framboise	Potage de céleri branche Nuggets de blé et pois Piperade Crème à la fleur d'oranger
JEUDI 17 avril	Radis roses râpés sauce fromage blanc herbes et échalote Cassoulet Accompagnement cassoulet Flan vanille nappé caramel	Potage haricots verts Tarte chèvre tomate et basilic Salade batavia Pomme au four et miel
VENDREDI 18 avril	Chou rouge à la vinaigrette Filet de lieu sauce bonne femme Ou Aiguillettes de poulet à l'estragon Boulgour Carottes à l'ail Compote pomme passion	Potage de légumes Filet de poulet sauce moutarde Courgettes à l'huile d'olive Mousse au chocolat
SAMEDI 19 avril	Salade de germe de soja Baeckeoffe Fruit	Soupe printanière Œuf florentine Entremet flan au citron
DIMANCHE 20 avril PÂQUES	Pâté de campagne et ses condi- ments Cuisse de pintade au poivre vert Riz basmati Haricots verts à l'échalote Gâteau de fromage aux fruits rouges	Velouté de brocolis Spaghettis carbonara Fruit

REPAS DE REMPLACEMENT

AIGUILLETTES DE POULET À L'ESTRAGON ET HARICOTS PLATS À L'ESPAGNOLE

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

menus

DU 31 MARS AU 20 AVRIL 2025

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Le chocolat, riche en antioxydants, offre de nombreux avantages pour la santé, comme améliorer la circulation sanguine et favoriser la santé cardiaque. Il peut aussi aider à réduire la pression artérielle et améliorer la sensibilité à l'insuline. Cependant, pour en profiter pleinement, il est préférable de choisir du chocolat avec un fort pourcentage de cacao (70% et plus) et de le consommer avec modération, afin de limiter l'apport en sucres.

En cas de pathologie, respectez dans tous les cas les indications alimentaires préconisées par votre médecin



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

