

* Menus indicatifs sous réserve de modifications *

SEMAINE 2	LUNDI	 MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
1 Entrées	Émincé de chou chinois	 Quiche lorraine		Endives vinaigrette	Pamplemousse
	Salade de pâtes Betteraves et mâche	 Choux rouge Céleri rémoulade		Salade verte Salade de pois chiches	 Tartine fromagère  Potage de légumes
2 Plats	Poisson meunière	 Blanquette de veau		Sauté de dinde à la moutarde	 Roti de porc
	Escalope de poulet aux herbes	Filet de poisson blanc à l'aneth		Filet de colin aux champignons	Poisson frais aux capres
3 Garnitures	Fondue de poireaux	 Gratin de courge		Carottes façon vichy	 Lentilles
	Purée de pois cassés	Haricots verts sautés		Farfalles	Chou fleur persillé
4 Produits Laitiers	Plateau de fromages	 Fromage local		Farandole de yaourts	 Fromage local
	Farandole de yaourts	 Laitage local		Plateau de fromages	 Laitage local
5 Desserts	Salade d'orange	 Fruit de saison local		 Galette des Rois	 Fromage blanc au miel
	Banane chocolat	Pludding		Poire cuite	 Crème aux œufs
	Salade de fruits	Salade de fruits frais		Salade d'agrumes	Mousse citron
	Fruit de saison	 Compote de pommes		Fruit de saison	Fruit de saison



boeuf français



porc français



volaille française



Produit labellisé A.B.*

*issu de l'Agriculture Bio



produit local



cuisiné par nos soins



poisson frais



produit de saison



Menus équilibrés recommandés par le service Diététique & Nutrition de Mille et Un Repas et conformes au GEMRCN

* Menus indicatifs sous réserve de modifications *

SEMAINE	3	 LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
1 Entrées		Carottes râpées	Salade de haricots rouges		Chou blanc au curry	 Céleri au yaourt
		Salades mêlées	Crêpe au fromage		Velouté potiron	 Poireaux frais vinaigrette
		Terrine de légumes	Salade verte		Mâche aux croutons	Chou fleur mimosa
2 Plats		Bourguignon	Emincé de volaille chasseur		Filet de poisson frais amercaine	 Rôti de veau
		Filet de poisson frais a l'orange	Plein filet de lieu à l'escabèche		Epaule de porc confite	Plein filet de colin pané
3 Garnitures		Pomme vapeur	Poelée de légumes		Semoule	Petits pois
		Brocolis	Fian de carottes		Blettes persillées	 Lentilles au jus
4 Produits Laitiers		Laitage local	Plateau de fromages		Plateau de fromages	 Fromage local
		Fromage local	Farandole de yaourts		Farandole de yaourts	 Laitage local
5 Desserts		Quatre quarts	Salade de fruits frais		Fian vanille	Gateau de riz
		Compote de pommes	Tarte aux poires		Fian pâtissier	 Pomme bonne femme
		Liegeois	Banane au chocolat		Dés d'ananas frais	 Fruit de saison
		Fruit de saison	Fruit de saison		Fruit de saison	Abricot au sirop léger



boeuf français



porc français



volaille française



Produit labellisé
A.B.*
*issu de
l'Agriculture Bio



produit local



produit de saison



Menus équilibrés recommandés par le service Diététique & Nutrition de Mille et Un Repas et conformes au GEMRCN

* Menus indicatifs sous réserve de modifications *

SEMAINE	4	 LUNDI	MARDI	MERCREDI	MENU ASIATIQUE	JEUDI	 VENREDI	
1 Entrées		Salade de pommes de terre à la ciboulette	Radis beurre			Salade de riz à la cantonaise		Chou rouge
		Macédoine vinaigrette  Coleslaw	Salade de pois chiches au cumin Frisée aux lardons			Nem Potage pékinois aux vermicelles		Carottés râpées Salade de blé
2 Plats		Sauté de bœuf au paprika	Filet de dinde rôti			Filet de poisson frais à l'aigre douce		Escalope de porc à la moutarde
		Filet de merlu sauce normay	Filet de colin aux olives			Sauté de porc au caramel		Poisson frais à la crème de ciboulette
3 Garnitures		Gratin de courge	Coudes rayés			Poelée wok		Fondue de poireaux
		Polenta crémeuse	Chou braisé			Nouilles sautées		Haricots beurre
4 Produits Laitiers		Fromage local	Farandole de yaourts			Farandole de yaourts		Fromage local
		Laitage local	Plateau de fromages			Plateau de fromages		Laitage local
5 Desserts		Salade de fruits frais	Fruit de saison			Fruit de saison		Gâteau citron
	 	Fruit de saison Poire au caramel Cake aux pommes	Smoothie banane kiwi Pêche au sirop léger compote pomme framboise			Flan coco Beignet pomme Litchis au sirop		Fruit de saison Crème chocolat Ananas pirogue



bœuf français



porc français



volaille française



Produit labellisé
A.B.*
*issu de
l'Agriculture Bio



plat végétarien



produit local



cuisiné par nos
soins



poisson frais















produit de saison



Menus équilibrés recommandés par le service Diététique & Nutrition de Mille et Un Repas et conformes au GEMRCN

* Menus indicatifs sous réserve de modifications *

SEMAINE	5	LUNDI	 MARDI	MERCREDI	 JEUDI	CHANDELEUR	VENDREDI
1 Entrées		Salade verte	 Betterave		 Carottes râpées à l'orange		Endives vinaigrette
		Râpé de potimarron au gouda Terrine de légumes	Pamplemousse et son jus  Duo de choux		Jambon blanc  Velouté de potiron		Taboulé de boulgour Salade de poireaux mimosa
2 Plats		Lasagnes de bœuf	Filet de poisson frais aux amandes		 Sauté de veau		Poulet rôti
		Lasagnes de poisson	 Emincé de volaille forestier		Filet de poisson frais sauce basilic		Filet de poisson frais au cidre
3 Garnitures			 Carottes persillées		 Pommes sautées		Chou fleur persillé
			Petits pois		Brocolis gratinés		Epinards à la crème
4 Produits Laitiers		Plateau de fromages	 Laitage local		 Fromage local		Farandole de yaourts
		Farandole de yaourts	 Fromage local		 Laitage local		Plateau de fromages
5 Desserts		Duo pomme kiwi	 Gâteau au chocolat		 Fromage blanc au coulis		Farandoles de crêpes : 
		Salade de fruits exotiques	Pruneaux au thé		 Smoothie aux poires		sucre citron, chocolat,
		Brioche Fruit de saison	Crème vanille  Fruit de saison		Fruit de saison Banane caramel		confiture. Fruit de saison



bœuf français



porc français



volaille française



Produit labellisé A.B.*

* issu de l'Agriculture Bio



plat végétarien



produit local



cuisiné par nos soins

















poisson frais



produit de saison



* Menus indicatifs sous réserve de modifications *

SEMAINE	6	REPAS LOCAL LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	REPAS LOCAL VENDREDI
1 Entrées		Perles marines	Salade de riz au thon		Salade verte aux noix	Chou rouge
		Carottes au cumin	Salade verte aux champignons		Salade de haricots verts	Pâté croute
		Salade de chou et maïs	Salade de pois chiche		Salade de crudités composée	 Soupe de légumes
2 Plats		Filet de poisson frais matelote	Omelette		Cuisse de poulet rôti	Pot au feu
		Emincé de bœuf au gingembre	Grillade de porc aux herbes		Filet de poisson frais dieppoise	Filet de colin meunière
3 Garnitures		Gratin de chou fleur	Haricots beurre		Purée de potiron	 pommes vapeur
		lentilles au jus	Poêlée de légumes		Blé	Légumes Pot au feu
4 Produits Laitiers		Fromage local	Plateau de fromages		Plateau de fromages	 Laitage local
		Laitage local	Farandole de yaourts		Farandole de yaourts	 Fromage local
5 Desserts		Ananas	Fruit de saison		Far aux pommes	 Compote de poires
		Pain perdu	Pomme gelée de groseilles		Salade d'agrumes	Fromage blanc crème de marron
		Nappé caramel	Gaufre		Compote aux poires	 Fruit de saison
		Fruit de saison	Salade d'orange à la cannelle		Fruit de saison	Salade de kiwi à la menthe



bœuf français



porc français



volaille française



Produit labellisé

A.B.*

*issu de

l'Agriculture Bio



produit local



cuisiné par nos

soins



poisson frais



produit de saison



Menus équilibrés recommandés par le service Diététique & Nutrition de Mille et Un Repas et conformes au GEMRCN