

Semaine 4		Normal	Hypocalorique	Hypo+ féculent	Diabétique	Pauvre en graisses	S/sel	Végétarien	S/porc
LUNDI	Midi	Gaspacho melon pomme concombre Tomate farcie à la volaille Riz créole Fromage frais Rondelé au bleu Fruit frais	X X	X X 100G X	X X 100G X	X X X	X sans sel Haché de poulet sauce tomate s/sel X sans sel X	X Quenelle de brochet sce tomate X X	X X X
	Soir	Salade de pâtes surimi, tomate, ciboulette Nuggets au fromage Jardinière de légumes Yaourt nature sucré Bio	Cœur de palmier haricots verts Grinioc de légumes Bio X X nature sans sucres	Cœur de palmier haricots verts X X 100G Ebyl ciboulette 100G X nature sans sucres	Cœur de palmier haricots verts X X 100G Ebyl ciboulette 100G X nature sans sucres	X X X nature sans sucres	X sans surimi Œufs mollets X sans sel X	X X X X	X X X X
MARDI	Midi	Haricots beurre vinaigrette Boulettes de bœuf au curry Frites Fromage blanc nature Compote pomme vanille	X X X	X X X	X X X	X X X	X X au jus sans sel X sans sel X	X Boulettes lentilles sarrasin sce tomate X X	X X X X
	Soir	Salade de tomates à l'échalote Omelette espagnole (oignons, poivrons) Courgettes persillées Cône glacé au chocolat	X X X Glace vanille/chocolat pot	X X X 100G Haricots rouges 100G Glace vanille/chocolat pot	X X X 100G Haricots rouges 100G Glace vanille/chocolat pot	X Omelette nature X Glace vanille/chocolat pot	X X X X	X X X X	X X X X
MERCREDI	Midi	Concombre vinaigrette Escalope de porc à griller Purée de pomme de terre Fromage frais Petit moulé ail et fines herbes Yaourt lait entier banane Bio	X X Blettes à la tomate Saint Morêt Yaourt aux fruits 0%	X X Blettes à la tomate 100G Saint Morêt Yaourt aux fruits 0%	X X Blettes à la tomate 100G X Yaourt aux fruits 0%	X X X Saint Morêt Yaourt aux fruits 0%	X sans sel X X Fromage sans sel X	X Grinioc de légume Bio X X	X Escalope de dinde au jus X X
	Soir	Trio de haricots (vert, beurre et rouge) Quiche au thon et à la tomate Salade verte Riz au lait vanille et framboise	X Colin sauce tomate Epinards à l'ail Entremet framboise régime	X Colin sauce tomate Epinards à l'ail 100G Pâtes 100G Entremet framboise régime	X Colin sauce tomate Epinards à l'ail 100G Pâtes 100G Entremet framboise régime	X X X X	X Colin rondelle citron Epinards à l'ail X	X X X X	X X X X
JEUDI	Midi	Salade de tomates au basilic Salade de pâtes au bœuf, cornichon, maïs, poivron, tomate Yaourt nature sucré Bio Glace vanille bâtonnet	X Rôti de bœuf froid cornichons Fenouil à la grecque X sans sucres Glace vanille/fraise pot	X X Fenouil à la grecque 100G X sans sucres Glace vanille/fraise pot	X X Fenouil à la grecque 100G X sans sucres Glace vanille/fraise pot	X X X X	X Rôti de bœuf froid sans sel Salade de pâtes sans sel X X	X Œufs durs vinaigrette Salade de pâtes X X	X X X X
	Soir	Salade boulgour, petits pois, menthe, curry Jambon braisé nature Aubergines à la tomate Fruit frais	Terrine de légumes X X X	Terrine de légumes X X 100G Purée de pomme de terre 100G X	Terrine de légumes X X 100G Purée de pomme de terre 100G X	X X X X	X Escalope de porc au jus s/sel X X	X Steak végétal légumes Bio X X	X Escalope de dinde au jus X X

Semaine 4		Normal	Hypocalorique	Hypo+ féculent	Diabétique	Pauvre en graisses	S/sel	Végétarien	S/porc
VENDREDI	Midi	Pommes de terre à l'Indienne (tomate, ciboulette, curry) Colin pané Carottes Bio persillées Brie à la coupe Fruit frais	Artichaut et tomate vinaigrette Merlu sauce citron X Fondu délice camembert X	Artichaut et tomate vinaigrette Merlu sauce citron X 100G Ebly ciboulette 100G Fondu délice camembert X	Artichaut et tomate vinaigrette X X 100G Riz créole 100G X X	X Merlu sauce citron X Fondu délice camembert X	X Merlu sauce citron sans sel X Fromage sans sel X	X X X X X	X X X X X
	Soir	Céleri rave vinaigrette à la Grecque (tomate, coriandre) Cake courgette, thym et curry Macédoine vinaigrette Clafouti myrtille et pomme	X Œuf dur vinaigrette X Feuilleté pomme régime	X Œuf dur vinaigrette X 100G Taboulé 100G Feuilleté pomme régime	X Œuf dur vinaigrette X 100G Taboulé 100G Feuilleté pomme régime	X Œuf mollet X Feuilleté pomme régime	Céleri rave vgte Œuf dur vinaigrette X X	X X X X	X X X X
SAMEDI	Midi	Courgettes rapées à la pomme Bio Saucisse de Toulouse cuite Haricots blancs cuisinés Edam à la coupe Fruit frais	X Saucisse knacki volaille Légumes façon couscous Saint Bricet X	X Saucisse knacki volaille X 100G Légumes façon couscous 100G Saint Bricet X	X X X 100G Légumes façon couscous 100G X X	X Saucisse knacki volaille X Saint Bricet X	X Escalope de porc au jus s/sel X Fromage sans sel X	X Tatin tomate confite X X X	X Merguez X X X
	Soir	Salade d'ébly aux 2 olives et mozzarella Feuilletés au fromage de chèvre Haricots vert aux oignons Yaourt aromatisé	Concombre vgte Galette boulgour mexicaine X Yaourt fruit 0%	Concombre vgte Galette boulgour mexicaine X 100G Pâtes 100G Yaourt fruit 0%	Concombre vgte X X 100G Pâtes 100G Yaourt fruit 0%	Salade d'ébly ciboulette Galette boulgour mexicaine X X	Salade d'ébly ciboulette Haché de veau X X	X X X X	X X X X
DIMANCHE	Midi	Rillettes concombre fromage blanc surimi Hauts de cuisse de poulet rôtis Ratatouille Saint Paulin à la coupe Tarte à la noix de Coco	X X X Fondu délice emmental Mousse noix de coco régime	X X X 100G Pâtes 100G Fondu délice emmental Mousse noix de coco régime	X X X 100G Pâtes 100G X Mousse noix de coco régime	X Filet poulet à l'origan X Fondu délice emmental Mousse noix de coco régime	X sans sel X X Fromage sans sel X	X Crêpe mozzarella Bio X X X	X X X X X
	Soir	Carottes rapées Bio Salade de poisson Andalouse (riz, chorizo,moule, tomate) Fruit frais	X Thon vgte plat Salade de tomates garniture X	X Thon vgte plat Salade de tomates garniture 100G Salade de riz olive garniture 100G X	X X X X X	X X sans chorizo X	X X sans chorizo X	X X sans chorizo X	X X sans chorizo X

Semaine 1		Normal	S/poisson	Végétarien s/poisson	Riche en fibres	Pauvre en fibres	S/gluten	Mixé	Haché
LUNDI	Midi	Gaspacho melon pomme concombre Tomate farcie à la volaille Riz créole Fromage frais Rondelé au bleu Fruit frais	X X X X X	X Quenelle s/poisson sce tomate X X X	X X X X X	Brocoli vgte X Riz Complet X X	X X X X X	X X X X Fromage blanc aux fruits	X X X X X mou
	Soir	Salade de pâtes surimi, tomate, ciboulette Nuggets au fromage Jardinière de légumes Yaourt nature sucré Bio	X sans surimi X X X	X sans surimi X X X	X X X X	X régime X Purée de carotte X	Cœur de palmier haricots verts Tortilla pdt oignon X X	X Grinioc de légumes Bio X X	X X X X
MARDI	Midi	Haricots beurre vinaigrette Boulettes de bœuf au curry Frites Fromage blanc nature Compote pomme vanille	X X X X X	X Boulettes lentilles sarrasin sce tomate X X X	X X X X Fruit frais	X X X X X	X Boulettes de bœuf au jus X X X	X X Pommes de terre sautées X X	X X Pommes de terre sautées X X
	Soir	Salade de tomates à l'échalote Omelette espagnole (oignons, poivrons) Courgettes persillées Cône glacé au chocolat	X X X X	X X X X	X X X X	X X X X	Crêpe fromage Omelette nature Purée de haricots verts X	X X X X	X X X Glace vanille/chocolat pot
MERCREDI	Midi	Concombre vinaigrette Escalope de porc à griller Purée de pomme de terre Fromage frais Petit moulé ail et fines herbes Yaourt lait entier banane Bio	X X X X X	X Grinioc de légume Bio X X X	X X X X X	X X X X X	Flan du soleil X X Saint Morêt X	X X au jus X X X	X X X X X
	Soir	Trio de haricots (vert, beurre et rouge) Quiche au thon et à la tomate Salade verte Riz au lait vanille et framboise	X Tarte 3 Fromages X X	X Tarte 3 Fromages X X	X X X Entremet framboise régime	Haricots verts vgte X X X	X Colin sauce tomate Epinards à l'ail X	Haricots verts vgte X Epinards à l'ail Entremet framboise régime	X X Epinards à l'ail X
JEUDI	Midi	Salade de tomates au basilic Salade de pâtes au bœuf, cornichon, maïs, poivron, tomate Yaourt nature sucré Bio Glace vanille bâtonnet	X X X X	X Œufs durs vinaigrette Salade de pâtes X X	X X X X X	Flan espagnol X X X X	X Rôti de bœuf froid Pâtes tortis X X	Flan espagnol X Pâtes s/gluten X Glace vanille/fraise pot	X X X X Glace vanille/fraise pot
	Soir	Salade boulgour, petits pois, menthe, curry Jambon braisé nature Aubergines à la tomate Fruit frais	X X X X	X Steak végétal légumes Bio X X	X X X X	Terrine de légumes X Purée de potiron Purée pomme poire	Betteraves vgte X X X	Terrine de légumes X X Purée pomme poire	X X X Purée pomme poire

Semaine 1		Normal	S/poisson	Végétarien s/poisson	Riche en fibres	Pauvre en fibres	S/gluten	Mixé	Haché
VENDREDI	<i>Midi</i>	Pommes de terre à l'Indienne (tomate, ciboulette, curry)	X	X	X	Salade PDT régime	X	X	X
		Colin pané	Pané fromager	Pané fromager	X	X	Merlu rondelle citron	Merlu sauce citron	X
		Carottes Bio persillées	X	X	X	Purée de épinards	X	X	X
		Brie à la coupe	X	X	X	X	X	Fondu délice camembert	X
		Fruit frais	X	X	X	Purée de pomme Bio	X	Eclair au chocolat	X
	<i>Soir</i>	Céleri rave vinaigrette à la Grecque (tomate, coriandre)	X	X	X	Flan de céleri	X	X	X
		Cake courgette, thym et curry	X	X	X	Oeuf mollet	Œuf dur vinaigrette	X	X
		Macédoine vinaigrette	X	X	X	Purée de brocoli	X	X	X
		Clafouti myrtille et pomme	X	X	X	X	Cake sans gluten	X	X
SAMEDI	<i>Midi</i>	Courgettes rapées à la pomme Bio	X	X	X	Flan de courgettes	X	Flan de courgettes	X
		Saucisse de Toulouse cuite	X	Tatin tomate confite	X	X	X	Escalope de porc	X
		Haricots blancs cuisinés	X	X	X	Pomme vapeur	X	X	X
		Edam à la coupe	X	X	X	X	X	Saint Bricet	Saint Bricet
		Fruit frais	X	X	X	Purée pomme ananas	X	Purée pomme ananas	X mou
	<i>Soir</i>	Salade d'ébly aux 2 olives et mozzarella	X	X	X	Salade d'ébly ciboulette	Concombre vgte	Salade d'ébly ciboulette	X
		Feuilletés au fromage de chèvre	X	X	X	X	Haché de veau	X	X
		Haricots vert aux oignons	X	X	X	Purée d'épinards	X	X	X
		Yaourt aromatisé	X	X	X	X	X	X	X
DIMANCHE	<i>Midi</i>	Rillettes concombre fromage blanc surimi	X s/surimi	X s/surimi	X	Sardines	X	X	X
		Hauts de cuisse de poulet rôtis	X	Crêpe mozzarella Bio	X	X	X	Filet de poulet à l'origan	Filet de poulet à l'origan
		Ratatouille	X	X	X	Purée de céleri	X	X	X
		Saint Paulin à la coupe	X	X	X	X	X	Fondu délice emmental	X
		Tarte à la noix de Coco	X	X	X	Mousse vanille régime	Mousse noix de coco régime	Mousse vanille régime	X
	<i>Soir</i>	Carottes rapées Bio	X	X	X	Flan de carotte	X	X	X
		Salade de poisson Andalouse (riz, chorizo,moule, tomate)	Œufs durs vinaigrette	Œufs durs vinaigrette	Saumon rondelle citron	Saumon rondelle citron	X	Saumon rondelle citron	X
			Salade de riz olive garniture	Salade de riz olive garniture	Riz complet	Riz créole		Riz créole	
		Fruit frais	X	X	X	Compote pomme cassis	X	Compote pomme cassis	X mou