

id : 69000  
nom : Modèle  
prenom : -

Semaine du Lundi 29 Juillet au Dimanche 4 Août



# VOS CHOIX DE MENUS

Date de livraison :  
12/07/2024

A remettre à votre prochaine livraison le **Mardi 9 Juillet 2024**

Date de début :  
29/07/2024

## Menu du jour :

Les plats en premier et en **gras** sont les recommandations de notre diététicienne

## En cas d'oubli :

Si vous oubliez de cocher une case, nous vous attribuerons automatiquement le plat du jour.

Si vous ne rendez pas la feuille, les repas seront personnalisés : si vous nous avez dit avoir des préférences et des non-goûts, nous vous donnerons des repas correspondants.

**(P)** : Contient du porc

## Comment remplir les cases ?

- Remplir la case entièrement :

Toute l'équipe vous souhaite un bon appétit.

N'hésitez pas à nous appeler au 09.72.30.32.30 si vous avez besoin.

## Signature client :

LUNDI 29 JUILLET 2024	MARDI 30 JUILLET	MERCREDI 31 JUILLET
<b>Entrée</b>		
Salade de haricots verts aux oignons rouges et feta <input type="checkbox"/>	Salade de tomates au pesto <input type="checkbox"/>	Salade de chou blanc rémoulade <input type="checkbox"/>
Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Salade de pâtes Dés de jambon, olives noires et mayonnaise <b>(P)</b> <input type="checkbox"/>	Salade de chou blanc à la vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>
Lentilles en salade <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Flan de légumes et coulis de tomate <input type="checkbox"/>
Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>
<b>Légume</b>		
Courgettes snackées au thym <input type="checkbox"/>	Carottes sautées <input type="checkbox"/>	Fondue d'épinards à la provençale <input type="checkbox"/>
Fondue d'aubergine <input type="checkbox"/>	Laitue braisée <input type="checkbox"/>	Fondue d'épinards <input type="checkbox"/>
Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Courgettes gratinés au gruyère <input type="checkbox"/>
Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>
Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>
Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>
Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>
<b>Féculent</b>		
Macaronis beurre <input type="checkbox"/>	Brandade de morue <input type="checkbox"/>	Riz au curcuma <input type="checkbox"/>
Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Boullgour aux oignons <input type="checkbox"/>	Blé pilaf <input type="checkbox"/>
Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>
Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>
Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>
Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>
Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>
<b>Protéine</b>		
Filet de mahi-mahi chimichurie <input type="checkbox"/>	Brandade de morue <input type="checkbox"/>	Dos de cabillaud rondelle de citron <input type="checkbox"/>
Chipolatas sauce vigneronne <b>(P)</b> <input type="checkbox"/>	Escalope de dinde persillade <input type="checkbox"/>	Haut de cuisse de poulet au jus et thym frais <input type="checkbox"/>
Chipolatas <b>(P)</b> <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Haut de cuisse de poulet <input type="checkbox"/>
Viande hachée de porc sauce vigneronne <b>(P)</b> <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Viande hachée de poulet au jus et thym frais <input type="checkbox"/>
Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>
Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus <b>(P)</b> <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Filet de merlu au citron <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>
<b>Laitage</b>		
Laitage <input type="checkbox"/>	Laitage <input type="checkbox"/>	Laitage <input type="checkbox"/>
fromage blanc <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>
yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>	yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>	yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>
<b>Dessert</b>		
Fruit <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Pâtisserie <input type="checkbox"/>
Compote <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>
Entremet <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>

# VOS CHOIX DE MENUS

JEUDI 01 AOÛT 2024	VENDREDI 02 AOÛT 2024	SAMEDI 03 AOÛT 2024	DIMANCHE 04 AOÛT 2024
<b>Entrée</b>			
<b>Pâté Croûte Richelieu (P)</b> <input type="checkbox"/>	<b>Betteraves persil &amp; fines herbes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Melon au basilic</b> <input type="checkbox"/>	<b>Pastèque</b> <input type="checkbox"/>
Friand au fromage <input type="checkbox"/>	Salade de tomates à la vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>	Melon <input type="checkbox"/>	Rosette de Lyon (P) <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Salade verte aux croûtons et fromage <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>
Jambon blanc beurre (P) <input type="checkbox"/>	Jambon blanc beurre (P) <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
Salade de betteraves <input type="checkbox"/>	Salade de betteraves <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>
<b>Légume</b>			
<b>Tian de légumes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Haricots verts à l'huile d'olive</b> <input type="checkbox"/>	<b>Brocolis ciboulette et oignons</b> <input type="checkbox"/>	<b>Purée de carottes</b> <input type="checkbox"/>
Carottes vichy <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes au thym <input type="checkbox"/>	Brocolis <input type="checkbox"/>	Fenouil confit <input type="checkbox"/>
Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Ratatouille <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>
Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>
Brocolis <input type="checkbox"/>	Brocolis <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>
Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>
Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>
<b>Féculent</b>			
<b>Quenelles à la Provençale</b> <input type="checkbox"/>	<b>Purée de lentilles</b> <input type="checkbox"/>	<b>Tortis aux légumes beurre</b> <input type="checkbox"/>	<b>Rösti de pommes de terre</b> <input type="checkbox"/>
Riz créole <input type="checkbox"/>	Pommes de terre sautées <input type="checkbox"/>	Tortis aux légumes <input type="checkbox"/>	Petits Pois au jus <input type="checkbox"/>
Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Semoule aux herbes <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>
Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>
Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>
Pois cassés aux oignons confits <input type="checkbox"/>	Pois cassés aux oignons confits <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>
Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>
<b>Protéine</b>			
<b>Quenelles à la Provençale</b> <input type="checkbox"/>	<b>Tortilla aux poivrons et aux oignons</b> <input type="checkbox"/>	<b>Filet de colin pané rondelle de citron</b> <input type="checkbox"/>	<b>Dos de merlu sauce à l'aneth et citron</b> <input type="checkbox"/>
Escalope de porc au Romarin (P) <input type="checkbox"/>	Filet de merlu façon papillote <input type="checkbox"/>	Boulettes de bœuf au paprika <input type="checkbox"/>	Paupiette de lapin aux pruneaux (P) <input type="checkbox"/>
Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Boulettes de bœuf <input type="checkbox"/>	Paupiette de lapin au jus (P) <input type="checkbox"/>
Œufs brouillés à la française (P) <input type="checkbox"/>	Œufs brouillés à la française (P) <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>
Dos de colin sauce vierge <input type="checkbox"/>	Dos de colin sauce vierge <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>
Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>
<b>Laitage</b>			
Laitage <input type="checkbox"/>	Laitage <input type="checkbox"/>	Laitage <input type="checkbox"/>	Laitage <input type="checkbox"/>
Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Yaourt nature <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>
fromage blanc <input type="checkbox"/>	fromage blanc <input type="checkbox"/>	yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>	yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>
<b>Dessert</b>			
Fruit <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Pâtisserie <input type="checkbox"/>
Compote <input type="checkbox"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>
Compote <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>