

id : 69000
nom : Modèle
prenom : -

Semaine du Lundi 22 Juillet au Dimanche 28 Juillet



VOS CHOIX DE MENUS

A remettre à votre prochaine livraison le **Samedi 6 Juillet 2024**

Date de livraison :
03/07/2024

Date de début :
22/07/2024

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 22 JUILLET 2024	MARDI 23 JUILLET	MERCREDI 24 JUILLET
Entrée		
Pissaladière <input type="checkbox"/>	Salade de tomates aux oignons rouges et feta <input type="checkbox"/>	Concombre à la menthe <input type="checkbox"/>
Salade d'avocat <input type="checkbox"/>	Salade de légumes du soleil <input type="checkbox"/>	Champignons à la Grecque <input type="checkbox"/>
Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>	Flan de brocolis et coulis de tomate <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>
Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>
Légume		
Légumes Tajine <input type="checkbox"/>	Courgettes aux oignons <input type="checkbox"/>	Haricots beurre glacés <input type="checkbox"/>
Haricots verts à l'estragon <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Chou fleur braisé au cumin <input type="checkbox"/>
Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>
Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>
Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>
Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>
Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>
Féculent		
Semoule aux amandes <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>
Pommes Noisette <input type="checkbox"/>	Pommes de terre campagnardes (P) <input type="checkbox"/>	Polenta <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"/>
Protéine		
Filet de merlu sauce grenobloise <input type="checkbox"/>	Filet de lieu au pesto roquette <input type="checkbox"/>	Œufs gratinés à la béchamel <input type="checkbox"/>
Tajine de veau <input type="checkbox"/>	Emincé de volaille à la Provençale <input type="checkbox"/>	Araignée de porc laqué (P) <input type="checkbox"/>
Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Viande hachée de poulet à la Provençale <input type="checkbox"/>	Viande hachée de porc sauce tomate (P) <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"/>	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"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>
Filet de merlu au citron <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>
Laitage		
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"/>
Dessert		
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 25 JUILLET 2024	VENDREDI 26 JUILLET	SAMEDI 27 JUILLET	DIMANCHE 28 JUILLET
Entrée			
Salade de brocolis vinaigrette balsamique et éclats de noisette <input type="checkbox"/>	Salade de harengs et pommes de terre <input type="checkbox"/>	Salade verte aux lardons (P) <input type="checkbox"/>	Melon & pastèque <input type="checkbox"/>
Quiche Lorraine (P) <input type="checkbox"/>	Pizza 3 fromages <input type="checkbox"/>	Macédoine de légumes <input type="checkbox"/>	Terrine de légumes <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <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"/>
Jambon blanc beurre (P) <input type="checkbox"/>	Jambon blanc beurre (P) <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
Salade de betteraves <input type="checkbox"/>	Salade de betteraves <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <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"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>	Quiche légumes du soleil <input type="checkbox"/>
Légume			
Carottes <input type="checkbox"/>	Céleri branche beurre <input type="checkbox"/>	Côtes de blettes sauce tomate <input type="checkbox"/>	Salsifis à l'ail <input type="checkbox"/>
Caponata d'aubergines <input type="checkbox"/>	Courgettes au curcuma <input type="checkbox"/>	Navets glacés <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>
Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>
Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>
Brocolis <input type="checkbox"/>	Brocolis <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>
Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>	Jardinière de légumes <input type="checkbox"/>
Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Fenouil sauce tomate origan <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>	Tomates rôties <input type="checkbox"/>
Féculent			
Petits Pois <input type="checkbox"/>	Tortis <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Boulgour pilaf <input type="checkbox"/>
Semoule <input type="checkbox"/>	Purée de lentilles <input type="checkbox"/>	Riz créole <input type="checkbox"/>	Coquillettes au jambon (P) <input type="checkbox"/>
Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>
Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <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"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>
Pois cassés aux oignons confits <input type="checkbox"/>	Pois cassés aux oignons confits <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>
Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>
Protéine			
Accras de morue rondelle de citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef grillé anisé <input type="checkbox"/>	Œufs brouillés aux herbes fraîches <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef sauce vierge <input type="checkbox"/>
Braisé de bœuf à la sauce tomate et aux olives <input type="checkbox"/>	Emincé de dinde au jus et thym frais <input type="checkbox"/>	Sauté de volaille au Romarin <input type="checkbox"/>	Andouillettes aux oignons caramélisés (P) <input type="checkbox"/>
Viande hachée de bœuf à la sauce tomate et aux olives <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <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"/>	Œufs brouillés à la française (P) <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
Œufs brouillés à la française (P) <input type="checkbox"/>	Dos de colin sauce vierge <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>	Filet de volaille aux herbes <input type="checkbox"/>
Dos de colin sauce vierge <input type="checkbox"/>	Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>	Saucisse de Toulouse au jus (P) <input type="checkbox"/>
Steak haché de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Filet de merlu au citron <input type="checkbox"/>	Filet de merlu au citron <input type="checkbox"/>
Laitage			
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"/>
Dessert			
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"/>