

id : 69000
nom : Modèle
prenom : -

Semaine du Lundi 21 Octobre au Dimanche 27



VOS CHOIX DE MENUS

Date de livraison :
02/10/2024

A rendre au livreur au plus tard le **Samedi 26 Octobre 2024**

Date de début :
21/10/2024

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 21 OCTOBRE	MARDI 22 OCTOBRE	MERCREDI 23 OCTOBRE
Entrée		
Jambon blanc beurre (P) <input type="checkbox"/>	Betteraves et ciboulette <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Salade de pois chiche à la feta, ail et ciboulette <input type="checkbox"/>	Coeurs d'artichauts à la vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>	Champignons à la Grecque <input type="checkbox"/>
Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <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"/>
Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>
Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>
Légume		
Gratin de courge <input type="checkbox"/>	Chou fleur vapeur <input type="checkbox"/>	Céleris rôtis <input type="checkbox"/>
Fenouil braisé <input type="checkbox"/>	Panais rôtis sauce tomate <input type="checkbox"/>	Navets rôtis <input type="checkbox"/>
Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>
Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>
Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>
Chou fleur aux herbes <input type="checkbox"/>	Chou fleur aux herbes <input type="checkbox"/>	Chou fleur aux herbes <input type="checkbox"/>
Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>
Féculent		
Pommes de terre sautées <input type="checkbox"/>	Petits Pois au jus brun <input type="checkbox"/>	Pennes rigate à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>
Macaronis à l'emmental <input type="checkbox"/>	Pommes de terre vapeur <input type="checkbox"/>	Polenta aux fines herbes <input type="checkbox"/>
Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pâtes crème aux champignons <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 persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>
Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>	Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>	Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>
Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>
Protéine		
Normandin de veau au cidre <input type="checkbox"/>	Blanquette de volaille <input type="checkbox"/>	Palette de porc à la diable (P) <input type="checkbox"/>
Poisson du Chef rondelle de citron <input type="checkbox"/>	Viande hachée de dinde sauce tomate <input type="checkbox"/>	Viande hachée de porc à la diable (P) <input type="checkbox"/>
Jambonneau sauce à l'échalote (P) <input type="checkbox"/>	Œufs à la béchamel <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au jus <input type="checkbox"/>
Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>
Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>
Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>
Laitage		
Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Yaourt sucré <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"/>	Yaourt nature <input type="checkbox"/>
Dessert		
Compote <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Pâtisserie <input type="checkbox"/>
Entremet <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>	Compote <input type="checkbox"/>
Fruit <input type="checkbox"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>

VOS CHOIX DE MENUS

JEUDI 24 OCTOBRE	VENDREDI 25 OCTOBRE	SAMEDI 26 OCTOBRE	DIMANCHE 27 OCTOBRE
Entrée			
Salade de haricots verts <input type="checkbox"/>	Quiche Lorraine (P) <input type="checkbox"/>	Salade verte aux croûtons et oignons rouges <input type="checkbox"/>	Betteraves aux agrumes <input type="checkbox"/>
Salade de riz (thon, mais, olives) <input type="checkbox"/>	Taboulé <input type="checkbox"/>	Sardines sauce tomate <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>
Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
Salsifis en salade à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>	Salsifis en salade à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>
Légume			
Carottes poireaux et navets <input type="checkbox"/>	Fondue d'endives <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>	Côtes de blettes au jus <input type="checkbox"/>
Butternut rôtie braisée <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Haricots beurre à l'échalote <input type="checkbox"/>	Chou fleur braisé <input type="checkbox"/>
Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>
Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>
Haricots beurre persillade <input type="checkbox"/>	Haricots beurre persillade <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>
Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Chou fleur aux herbes <input type="checkbox"/>	Chou fleur aux herbes <input type="checkbox"/>
Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>
Féculent			
Pommes de terre vapeur <input type="checkbox"/>	Lentilles aux oignons <input type="checkbox"/>	Riz pilaf <input type="checkbox"/>	Pommes de terre campagnardes (P) <input type="checkbox"/>
Boulgour aux herbes <input type="checkbox"/>	Coquillettes beurre <input type="checkbox"/>	Tortis aux herbes <input type="checkbox"/>	Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>
Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>
Riz persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>
Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>
Lentilles aux oignons <input type="checkbox"/>	Lentilles aux oignons <input type="checkbox"/>	Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>	Blé aux petits légumes <input type="checkbox"/>
Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>
Protéine			
Pot au feu <input type="checkbox"/>	Filet de merlu à la crème de petits pois <input type="checkbox"/>	Œufs brouillés à la crème <input type="checkbox"/>	Andouillettes sauce moutarde (P) <input type="checkbox"/>
Viande hachée de bœuf jus pot au feu <input type="checkbox"/>	Normandin de veau sauce tomate <input type="checkbox"/>	Emincé de dinde au curry doux <input type="checkbox"/>	Viande hachée de porc sauce moutarde (P) <input type="checkbox"/>
Poisson en croute d'herbes <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Filet de lieu à l'estragon <input type="checkbox"/>
Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>
Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Omelette à l'emmental <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
Omelette à l'emmental <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>
Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>
Laitage			
Yaourt sucré <input type="checkbox"/>	Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Yaourt sucré <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"/>	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"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>