

id : 69000  
nom : Modèle  
prenom : -

Semaine du Lundi 28 Octobre au Dimanche 3



## VOS CHOIX DE MENUS

Date de livraison :  
09/10/2024

A rendre au livreur au plus tard le **Vendredi 1 Novembre 2024**

Date de début :  
28/10/2024

### 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 28 OCTOBRE	MARDI 29 OCTOBRE	MERCREDI 30 OCTOBRE
<b>Entrée</b>		
Salade de carottes râpées au cumin <input type="checkbox"/>	Salade de céleri rave persillade <input type="checkbox"/>	Salade de poireaux à la vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>
Macédoine de légumes vinaigrette <input type="checkbox"/>	Tarte à la courge <input type="checkbox"/>	Cœurs d'artichauts vinaigrette <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"/>	<b>Œufs durs sauce tartare</b> <input type="checkbox"/>
Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	<b>Salade de brocolis</b> <input type="checkbox"/>
<b>Légume</b>		
<b>Navets rôtis</b> <input type="checkbox"/>	<b>Haricots plats aux oignons</b> <input type="checkbox"/>	<b>Epinards au jus</b> <input type="checkbox"/>
Panais rôtis <input type="checkbox"/>	Chou braisé <input type="checkbox"/>	Endives rôties <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"/>
<b>Féculent</b>		
<b>Tortis aux légumes</b> <input type="checkbox"/>	<b>Gratin Dauphinois</b> <input type="checkbox"/>	<b>Riz pilaf</b> <input type="checkbox"/>
Semoule à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>	Boullgour aux petits légumes <input type="checkbox"/>	Blé sauce tomate <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"/>
<b>Protéine</b>		
<b>Saucisson à l'ail fumé sauce vigneronne (P)</b> <input type="checkbox"/>	<b>Filet de merlu à la crème d'oseille</b> <input type="checkbox"/>	<b>Haut de cuisse de poulet sauce chasseur (P)</b> <input type="checkbox"/>
Viande hachée de porc sauce vigneronne (P) <input type="checkbox"/>	Sauté de porc sauce moutarde (P) <input type="checkbox"/>	Viande hachée de poulet sauce chasseur (P) <input type="checkbox"/>
Œufs durs sauce Mornay <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Filet de dorade crème citronnée <input type="checkbox"/>
Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>
Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>
Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>
Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <input type="checkbox"/>
<b>Laitage</b>		
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"/>
<b>Dessert</b>		
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 31 OCTOBRE	VENDREDI 01	SAMEDI 02 NOVEMBRE	DIMANCHE 03
<b>Entrée</b>			
Rosette de Lyon et cornichon (P) <input type="checkbox"/>	Soupe aux 5 légumes <input type="checkbox"/>	Salade d'endives et noix <input type="checkbox"/>	Betteraves à l'échalote <input type="checkbox"/>
Feuilleté au fromage <input type="checkbox"/>	Tarte chèvre épinard <input type="checkbox"/>	Crêpe jambon et fromage (P) <input type="checkbox"/>	Cœurs de palmier aux olives et maïs <input type="checkbox"/>
Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts vinaigrette <input type="checkbox"/>	Jambon de dinde beurre <input type="checkbox"/>	Jambon de dinde beurre <input type="checkbox"/>
Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Tomates mozzarella <input type="checkbox"/>	Tomates mozzarella <input type="checkbox"/>
Flan de courge <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Flan de légumes coulis à la provençale <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>
	Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts vinaigrette <input type="checkbox"/>	Salade de haricots verts vinaigrette <input type="checkbox"/>
<b>Légume</b>			
Carottes vichy <input type="checkbox"/>	Purée de céleri <input type="checkbox"/>	Salsifis à l'ail <input type="checkbox"/>	Courge rôtie <input type="checkbox"/>
Choux de bruxelles à l'échalote <input type="checkbox"/>	Panais rôtis <input type="checkbox"/>	Côtes de blettes sauce tomate <input type="checkbox"/>	Epinards au jus <input type="checkbox"/>
Purée de courge <input type="checkbox"/>	Haricots verts aux oignons <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>	Purée de carottes <input type="checkbox"/>
Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>
Purée aux trois légumes <input type="checkbox"/>	Courgettes sautées <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Epinards à la crème <input type="checkbox"/>
Epinards à la crème <input type="checkbox"/>	Champignons sauce Madère <input type="checkbox"/>	Haricots verts aux oignons <input type="checkbox"/>	Haricots verts aux oignons <input type="checkbox"/>
	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>	Purée de courge <input type="checkbox"/>
<b>Féculent</b>			
Quenelles sauce Béchamel <input type="checkbox"/>	Flageolets sauce tomate <input type="checkbox"/>	Farfalles beurre <input type="checkbox"/>	Semoule aux épices <input type="checkbox"/>
Pennes rigate à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>	Pommes boulangères <input type="checkbox"/>	Blé pilaf <input type="checkbox"/>	Pois chiche au curcuma <input type="checkbox"/>
Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>
Riz persillade <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"/>
Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>	Pâtes au pesto <input type="checkbox"/>
Pâtes crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Pommes boulangères <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>
	Polenta <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>	Riz persillade <input type="checkbox"/>
<b>Protéine</b>			
Quenelles sauce Béchamel <input type="checkbox"/>	Filet de poisson pané rondelle de citron <input type="checkbox"/>	Rôti de bœuf crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Boulettes d'agneau façon tajine <input type="checkbox"/>
Dos de cabillaud au curry doux <input type="checkbox"/>	Omelette aux herbes <input type="checkbox"/>	Viande hachée de bœuf crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Filet de lieu Noir au beurre blanc <input type="checkbox"/>
Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Dos de colin façon papillote <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crumble d'herbes fraîches <input type="checkbox"/>	Filet de volaille au jus <input type="checkbox"/>
Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille au jus <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>
Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Cœufs mollets sauce soubise <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>
Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Filet de merlu sauce Nantua <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Dos de colin façon papillote <input type="checkbox"/>
	Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Dos de colin façon papillote <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>
<b>Laitage</b>			
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"/>	Laitage sans sucre Laitage sans <input type="checkbox"/>	Laitage sans sucre Laitage sans <input type="checkbox"/>
fromage blanc <input type="checkbox"/>	Laitage sans sucre Laitage sans <input type="checkbox"/>	Laitage régime sans fibre Yaourt <input type="checkbox"/>	Laitage régime sans fibre Yaourt <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"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>