

id : 69000
 nom : Modèle
 prenom : -

Semaine du Lundi 6 Janvier au Dimanche 12 Janvier



VOS CHOIX DE MENUS

Date de livraison :
 16/12/2024

A rendre au livreur au plus tard le **Vendredi 10 Janvier 2025**

Date de début :
 06/01/2025

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 06 JANVIER 2025	MARDI 07 JANVIER	MERCREDI 08 JANVIER
Entrée		
Salade de brocolis aux amandes <input type="checkbox"/>	Céleri rémoulade <input type="checkbox"/>	Salade de chou rouge vinaigrette balsamique et éclats de noisette <input type="checkbox"/>
Coeurs d'artichauts ail et vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>	Tarte à la courge <input type="checkbox"/>	Salade de poireaux vinaigrette <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"/>
Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>
Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>
Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>
Légume		
Haricots plats aux oignons <input type="checkbox"/>	Chou braisé <input type="checkbox"/>	Carottes à l'estragon <input type="checkbox"/>
Gratin de butternut <input type="checkbox"/>	Fenouil rôti <input type="checkbox"/>	Poêlée de panais aux oignons confits <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		
Semoule aux herbes <input type="checkbox"/>	Purée de Pommes de terre <input type="checkbox"/>	Tortis aux légumes <input type="checkbox"/>
Pommes de terre Duchesse <input type="checkbox"/>	Pois chiche persillade <input type="checkbox"/>	Gnocchis aux 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"/>
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		
Sauté de porc au curry doux (P) <input type="checkbox"/>	Colin sauce tomate <input type="checkbox"/>	Escalope de dinde Gaston Gérard <input type="checkbox"/>
Viande hachée de porc au curry doux (P) <input type="checkbox"/>	Boudin blanc aux oignons <input type="checkbox"/>	Viande hachée de dinde Gaston Gérard <input type="checkbox"/>
Dos de merlu aux agrumes et curcuma <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Filet de merlan au curry doux <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"/>
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		
Galette des rois <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"/>	Fruit <input type="checkbox"/>	Entremet <input type="checkbox"/>

VOS CHOIX DE MENUS

JEUDI 09 JANVIER	VENDREDI 10 JANVIER	SAMEDI 11 JANVIER	DIMANCHE 12 JANVIER
Entrée			
Mortadelle (P) <input type="checkbox"/>	Velouté de potimarron <input type="checkbox"/>	Salade marine <input type="checkbox"/>	Betteraves à la vinaigrette balsamique <input type="checkbox"/>
Salade de lentilles ravigote <input type="checkbox"/>	Taboulé aux agrumes et curcuma <input type="checkbox"/>	Salade d'endives aux croûtons <input type="checkbox"/>	Friand au fromage <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"/>
Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>	Carottes râpées au citron <input type="checkbox"/>
Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Jambon de dinde <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>	Flan de courge <input type="checkbox"/>
Salade de poireaux vinaigrette <input type="checkbox"/>	Salade de poireaux vinaigrette <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>	Salade de brocolis <input type="checkbox"/>
Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Tarte à l'oignon <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>	Œufs durs sauce tartare <input type="checkbox"/>
Légume			
Côtes de blettes à l'échalote <input type="checkbox"/>	Céleris au jus <input type="checkbox"/>	Fondue de poireaux <input type="checkbox"/>	Navets glacés <input type="checkbox"/>
Laitue braisée <input type="checkbox"/>	Poêlée champignons <input type="checkbox"/>	Haricots verts à l'ail <input type="checkbox"/>	Chou 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			
Quenelles sauce Nantua <input type="checkbox"/>	Lentilles aux oignons <input type="checkbox"/>	Tortis aux légumes à l'huile d'olive <input type="checkbox"/>	Pommes de terre vapeur <input type="checkbox"/>
Pâtes à l'emmental <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Blé pilaf <input type="checkbox"/>	Semoule aux herbes <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"/>
Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <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"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>	Rösti de pommes de terre <input type="checkbox"/>
Protéine			
Quenelles sauce Nantua <input type="checkbox"/>	Ragout de poisson <input type="checkbox"/>	Boulettes de bœuf sauce tomate <input type="checkbox"/>	Navarin d'agneau <input type="checkbox"/>
Emincé de dinde aux olives vertes <input type="checkbox"/>	Paupiette de veau au jus <input type="checkbox"/>	Filet de cabillaud sauce ciboulette <input type="checkbox"/>	Boulettes d'agneau façon Navarin <input type="checkbox"/>
Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>	Papillote de poisson rondelle de citron <input type="checkbox"/>
Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Dos de colin à l'Aneth <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Normandin de veau au jus brun <input type="checkbox"/>
Omelette à l'emmental <input type="checkbox"/>	Omelette à l'emmental <input type="checkbox"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <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"/>	Filet de volaille sauce tomate <input type="checkbox"/>
Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Filet de merlu crème aux champignons <input type="checkbox"/>	Jambon rôti au thym (P) <input type="checkbox"/>	Poisson du Chef au citron <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"/>