

NOM Prénom :

ADRESSE :

Voulez-vous l'Indicateur des Flandres (Payant) ? OUI

NON



Tél. : 03 74 54 00 64

REPAS LIVRÉS AUX DOMICILES : MENUS Du 12 octobre 2020 au 18 octobre 2020 (à rendre avant le Lundi 5 octobre 2020)

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
	MENU A	MENU A	MENU A	MENU A	MENU A	MENU A	MENU A
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Feuilleté au fromage	Pâté de campagne et cornichons	Tarte aux poireaux	Concombres sauce ciboulette	Salade de tomates au cerfeuil	Terrine de légumes sauce paprika	Terrine de saumon sauce ciboulette
	Rôti de dinde sauce dijonnaise	Rôti de veau et farci	Chipolatas aux herbes de Provence	Rôti de porc sauce au thym	Beaufilet de colin poêlé sauce estragon	Steak haché de veau sauce au poivre	Sauté de veau marengo
	Purée de carottes	Haricots plats – pommes rôtis	Purée à la muscade	Carottes au cumin-pommes rissolées	Ratatouille Niçoise-semoule à la coriandre	Haricots verts – pommes Lyonnaises	Printanières de légumes
	Rondelé aux fines herbes-beurre	Gouda -beurre	Saint-Morêt-beurre	Chanteneige-beurre	Saint-paulin-beurre	Camembert-beurre	Crème de chèvre-beurre
	Fruit de saison	Crème vanille	Flan caramel	Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Mousse à café	Entremet fruits rouges
	MENU B	MENU B	MENU B	MENU B	MENU B	MENU B	MENU B
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Champignons à la grecque	Betteraves rouges à l'aneth	Pâté à la bière	Crêpe aux champignons	Poireaux vinaigrette	Sardines à l'huile	Tarte oignons lardons
	Lasagne à la bolognaise	Paupiette de poisson	Hachis Parmentier	Poulet fumé	Spaghettis à la carbonara	Côte de porc sauce charcutière	Rôti de bœuf sauce échalote
	Rondelé aux fines herbes-beurre	Riz au curcuma-poêlées de poivron	Salade iceberg	Petits pois carottes-pommes rôties	Saint-paulin-beurre	Choux de Bruxelles-pommes sautées	Gratin dauphinois
	Fromage blanc aux fruits	Gouda -beurre	Saint-Morêt-beurre	Chanteneige-beurre	Tarte à l'abricot	Camembert-beurre	Crème de chèvre-beurre
		Beignet au chocolat	Salade fruits	Pain d'épices		Fruit de saison	Entremet fruits rouges
	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT	MENU DE REMPLACEMENT
	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)	HAMBURGER DE VEAU (*)
	JAMBON (*)	JAMBON (*)	JAMBON (*)	JAMBON (*)	JAMBON (*)	JAMBON (*)	JAMBON (*)
	PURÉE (**)	PURÉE (**)	PURÉE (**)	PURÉE (**)	PURÉE (**)	PURÉE (**)	PURÉE (**)

* Si vous ne souhaitez pas la viande proposée dans le menu A ou B, vous avez la possibilité de choisir la viande de remplacement soit hamburger de veau soit jambon

** Si vous ne souhaitez pas le légume proposé dans le menu A ou B, vous avez la possibilité de le remplacer par de la purée

	LUNDI 12	MARDI 13	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL	MENU SANS SEL
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Champignons à la grecque	Betteraves rouges à l'aneth	Poireaux vinaigrette	Concombres sauce ciboulette	Salade de tomates au cerfeuil	Crudités	Pavé de saumon sauce citronnée
	Rôti de dinde sauce dijonnaise	Haché de veau	Hachis Parmentier	Rôti de porc sauce au thym	Beaufilet de colin poêlé sauce estragon	Côte de porc sauce brune	Sauté de veau marengo
	Purée de carottes	Haricots plats – pommes vapeur	Salade iceberg	Carottes au cumin-pommes vapeur	Ratatouille Niçoise- semoule à la coriandre	Choux de Bruxelles- pommes vapeur	Printanières de légumes
	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre
	Fruit de saison	Crème vanille	Salade de fruits	Compote de pommes	Yaourt aromatisé	Fruit de saison	Entremet fruits rouges
	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE	MENU SANS SUCRE
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Champignons à la grecque	Betteraves rouges à l'aneth	Poireaux vinaigrette	Concombres sauce ciboulette	Salade de tomates au cerfeuil	Crudités	Pavé de saumon sauce citronnée
	Rôti de dinde sauce dijonnaise	Haché de veau	Hachis Parmentier	Rôti de porc sauce au thym	Beaufilet de colin poêlé sauce estragon	Côte de porc sauce brune	Sauté de veau marengo
	Purée de carottes	Haricots plats – pommes vapeur	Salade iceberg	Carottes au cumin-pommes vapeur	Ratatouille Niçoise- semoule à la coriandre	Choux de Bruxelles- pommes vapeur	Printanières de légumes
	Rondelé aux fines herbes-beurre	Gouda -beurre	Saint-Morêt-beurre	Chanteneige-beurre	Saint-paulin-beurre	Camembert-beurre	Crème de chèvre-beurre
	Fruit de saison	Fromage blanc	Salade de fruits sans sucre	Compote de pommes sans sucre	Yaourt nature	Fruit de saison	Pâtisserie régime
	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE	MENU SANS SEL/SANS SUCRE
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Champignons à la grecque	Betteraves rouges à l'aneth	Poireaux vinaigrette	Concombres sauce ciboulette	Salade de tomates au cerfeuil	Crudités	Pavé de saumon sauce citronnée
	Rôti de dinde sauce dijonnaise	Haché de veau	Hachis Parmentier	Rôti de porc sauce au thym	Beaufilet de colin poêlé sauce estragon	Côte de porc sauce brune	Sauté de veau marengo
	Purée de carottes	Haricots plats – pommes vapeur	Salade iceberg	Carottes au cumin-pommes vapeur	Ratatouille Niçoise- semoule à la coriandre	Choux de Bruxelles- pommes vapeur	Printanières de légumes
	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre
	Fruit de saison	Fromage blanc	Salade de fruits sans sucre	Compote de pommes sans sucre	Yaourt nature	Fruit de saison	Pâtisserie régime
	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS	MENU SANS GRAS
	Potage poireaux	Velouté de légumes	Potage de pois cassés	Potage à l'oignon	Potage crécy	Potage maraîcher	Velouté Dubarry
	Champignons à la grecque	Betteraves rouges à l'aneth	Poireaux vinaigrette	Concombres sauce ciboulette	Salade de tomates au cerfeuil	Crudités	Pavé de saumon sauce citronnée
	Rôti de dinde sauce dijonnaise	Haché de veau	Hachis Parmentier	Rôti de porc sauce au thym	Beaufilet de colin poêlé sauce estragon	Côte de porc sauce brune	Sauté de veau marengo
	Purée de carottes	Haricots plats – pommes vapeur	Salade iceberg	Carottes au cumin-pommes vapeur	Ratatouille Niçoise- semoule à la coriandre	Choux de Bruxelles- pommes vapeur	Printanières de légumes
	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre	Fromage sans sel-beurre
	Fruit de saison	Fromage blanc	Salade de fruits sans sucre	Compote de pommes sans sucre	Yaourt nature	Fruit de saison	Pâtisserie régime