

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 Soupe : Potage aux tomates et cerfeuil. Midi : Vol au vent, champignons et carottes, riz complet aux persil plat. Soir : Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.	2 Soupe : Potage Tom Kha Kai aux légumes. Midi : Falafel et chili sin carne aux légumes, riz complet. Soir : Salade de freekeh, petits pois et édamamé, thai green dressing.	3 Soupe : Potage de carottes au lait de coco. Midi : Filet de saumon, sauce tomates, petits pois et carottes à l'oignon, purée de pommes de terre à l'estragon. Soir : Taboulé libanais aux herbes vertes.	4 Soupe : Velouté de champignons. Midi : Boulette de haché de volaille au céleri, oignons et persil plat, sauce provençale, semoule aux herbes vertes Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	5 Soupe : Potage aux poivrons doux. Midi : Lasagne bolognaise. Soir : Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.	6 Soupe : Potage aux petits pois et épinards. Midi : Mijoté de poularde aux champignons et romarin, carottes grillées, pommes de terre nature au persil plat. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.	7 Soupe : Gazpacho Midi : Filet de colin, sauce aux épinards, tomate au four et petits pois, purée de pomme de terre à l'estragon. Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.
8 Soupe : Potage de courgette et de cresson. Midi : Spaghetti dello sport (100% haché de volaille, carottes, céleri, oignons,...). Soir : Salade de courgettes, pois chiches et graines grillées.	9 Soupe : Potage de tomates et basilic. Midi : Scampis sauce aux poivrons doux, brocoli et céleri au four, pommes de terre au persil plat. Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons et coriandre.	10 Soupe : Potage de chou fleur au persil plat. Midi : Chicken fingers sauce curry doux, légumes provençaux, riz aux feuilles de citronnier. Soir : Salade de lentilles vertes du Puy et duxelles de légumes.	11 Soupe : Potage de carottes au lait de coco. Midi : Salade liégeoise (haricots, lardons, oignons rouges, pommes de terre. Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées, et feta.	12 Soupe : Minestrone. Midi : Tajine d'agneau et semoule. Soir : Salade de nouilles de riz au wakamé, légumes croquants et citron.	13 Soupe : Bouillon dashi au kombu et shii take Midi : Filet de dinde aux épices douces « slow cooked », jus de cuisson, courgettes et oignons grillés, purée à l'oignon, lentilles et dés de tomates. Soir : Salade de fregola et thai green dressing, citron, graines, menthe et persil plat.	14 Soupe : Gazpacho Midi : Filet de merlan, sauce aux petits pois, courgettes grillées au fenouil, pommes de terre aux herbes vertes. Soir : Salade de boulgour, duxelles de légumes et herbes vertes.

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate (V) N°2 Navarin d'agneau et pdt N°3 Scampis légumes et riz

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>15</p> <p>Soupe : Potage de tomates au fenouil.</p> <p>Midi : Boulette de volaille aux légumes, jus de cuisson, fenouil grillé au four, purée de carottes ras el hanout.</p> <p>Soir : Salade de céleri-rave grillé au sésame, piments, coriandre et menthe.</p>	<p>16</p> <p>Soupe : Potage Tom Kha Kai aux légumes.</p> <p>Midi : Filet de poulet« slow cooked », sauce tikka masala, courgettes et céleri au four, riz complet aux épices.</p> <p>Soir : Salade de freekeh, feta, tomates et menthe.</p>	<p>17</p> <p>Soupe : Velouté aux poivrons doux</p> <p>Midi : Nouilles sautées aux légumes croquants (carottes, brocoli, courgettes,.) et scampis.</p> <p>Soir : Salade de pois chiches, lentilles vertes, lime et piments.</p>	<p>18</p> <p>Soupe : Minestrone verte.</p> <p>Midi : Fines tranches de dinde sauce à la ciboulette aux oignons rouges, patates douce et pommes de terre grillées aux herbes vertes, haricots verts.(froid)</p> <p>Soir : Salade de chou blanc et wakamé, vinaigrette wasabi.</p>	<p>19</p> <p>Soupe : Potage de chou fleur au persil plat.</p> <p>Midi : Moussaka (100% haché de volaille, aubergines, tomates,...).</p> <p>Soir : Salade de fregola, persil plat, menthe, amandes, câpres et artichauts.</p>	<p>20</p> <p>Soupe : Potage de courgettes et de cresson.</p> <p>Midi : Cuisse de poulet désossée au miso et cacahuètes, tomate au four à l'oignon, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Soir : Salade de pâtes grecques, olives, tomates séchées et feta.</p>	<p>21</p> <p>Soupe : Velouté de tomates au cerfeuil.</p> <p>Midi : Filet de saumon, sauce aux légumes et citron, jeunes pousses d'épinards à l'oignon, purée de pommes de terre courgettes et lime.</p> <p>Soir : Salade de chou rouge aux pommes et moutarde douce.</p>
<p>22</p> <p>Soupe : Potage de tomates au basilic.</p> <p>Midi : Courgette farcie (100% haché de volaille), coulis de légumes, aubergines grillé, quinoa aux herbes vertes.</p> <p>Soir : Salade de lentilles vertes du Puy, duxelles de légumes et herbes vertes.</p>	<p>23</p> <p>Soupe : Potage de courgettes et de cresson.</p> <p>Midi : Gigue de cochon de lait, jus au thym, brocoli aux noix, pommes de terre au gros sel et romarin.</p> <p>Soir : Salade de lentilles noires, petits pois, feta, graines et estragon.</p>	<p>24</p> <p>Soupe : Potage de carottes au lait d'amandes.</p> <p>Midi : Filet de saumon laqué, nouilles soba, carottes, oignons, gingembre et soja.</p> <p>Soir : Chou fleur grillé, raisins, sésame, oignons et persil plat.</p>	<p>25</p> <p>Soupe : Potage de chou fleur au curry doux.</p> <p>Midi : Saucisse de volaille, sauce brune à la moutarde Tierentyn, carottes et petits pois à l'oignon, purée de carottes ras el hanout.</p> <p>Soir : Taboulé libanais.</p>	<p>26</p> <p>Soupe : Minestrone.</p> <p>Midi : Bœuf matsamane, légumes provençaux confits, riz complet aux herbes.</p> <p>Soir : Salade de quinoa rouge et noir, poivrons, oignons rouges et coriandre.</p>	<p>27</p> <p>Soupe : Bouillon dashi au kombu et shii take.</p> <p>Midi : Lasagne végétarienne, fenouil grillé et petits pois.</p> <p>Soir : Salade de chou blanc mariné et wakamé.</p>	<p>28</p> <p>Soupe : Chicken soup</p> <p>Midi : Filet de lieu jaune sauce aux épinards et petits pois, oignons et haricots verts, purée de pommes de terre au basilic.</p> <p>Soir : Salade de fregola courgettes, aubergines et graines grillées.</p>

Les allergènes alimentaires majeurs : 1. Céréales 2. Crustacés 3. Œufs 4. Poissons 5. Arachides 6. Soja 7. Lait 8. Fruits à coques 9. Céleri 10. Moutarde 11. Graines de sésame 12. Lupin 13. Mollusques

Nous vous proposons comme suggestions du mois :

N°1 Cannelloni ricotta épinard et coulis de tomate (V) N°2 Navarin d'agneau et pdt N°3 Scampis légumes et riz