

A remettre à votre livreur au plus tard le

vendredi 30 avril 2021

SEMAINE

19

lundi 10 mai 2021	CHOIX	mardi 11 mai 2021	CHOIX	mercredi 12 mai 2021	CHOIX	jeudi 13 mai 2021	CHOIX	vendredi 14 mai 2021	CHOIX	samedi 15 mai 2021	CHOIX	dimanche 16 mai 2021	CHOIX
Potage		Potage		Potage		Potage		Potage		Potage		Potage	
Potage du jour		Potage du jour		Potage du jour		Potage du jour		Potage du jour		Potage du jour		Potage du jour	
Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée	
Haricots verts au maïs		Poireaux sauce gribiche S/SEL:S/SAUCE		Brocolis aux fines herbes		Tomates au basilic		P.terre nordiques (saumon, crème) S/SEL:S/SAUMON FUME		Chou blanc vinaigrette à la moutarde S/SEL:SMOUTARDE		Radis d'Ouzilly + Beurre	
Crêpe au jambon		Maquereau au vin blanc		Blé à la romaine (thon, tomate, œuf dur)		Lentilles aux lardons S/SEL:S/LARDONS		Salade verte croutons et dés de brebis		Pâtes au poulet tomates olives S/SEL:S/OLIVES		Champignons sauce cocktail S/SEL:S/SAUCE	
Pâté de tête		Andouille		Saucisson sec		Salami		Chorizo		Mortadelle		Terrine de lapin	
Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS		Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS	
Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat	
Filet de poulet aux champignons		Manchons de canards confits au thym		Paupiette de dinde jus à la ciboulette S/SEL: ESCALOPE DE DINDE JUS A LA CIBOULETTE		Pavé de cabillaud crème d'olives noires S/SEL:S/OLIVES		Poêlée foie de poulet bio graine moutarde		Filet de saumonette à l'oseille		Côte de porc sauce charcutière S/SEL:S/SAUCE	
Steak haché de veau sauce au poivre		Jambonneau à la Parisienne		Andouillette grillée aux oignons et vin blanc		Omelette maison persillée		Jambon frais braisé sauce madère		Cuisse de canette braisée au cidre		Filet de colin meunière quartier de citron	
Steak haché cuit		Steak haché cuit		Steak haché cuit		Steak haché cuit		Steak haché cuit		Steak haché cuit		Steak haché cuit	
Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre		Jambon blanc petit beurre	
Choix Fromage		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes	
Purée de potiron		Poêlée de julienne de légumes		Poêlée de carottes fraîches		Pâtes de la Fabric d'Alice		Gratin de chou fleur à la béchamel S/SEL:S/EMMENTAL		Haricots verts extra fins sautés		Riz blanc bio	
Poêlée de chou de Bruxelles		Haricots blancs aux lardons S/SEL:S/LARDONS		Pommes de terre vapeurs		Poêlée de céleri branche		Quinoa de Lhommaizé		Gratin dauphinois maison		Tomates au four S/SEL:S/CHAPELURE	
Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	
Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes	
Bleu		St Neactaire		Rondelé aux noix		Edam		Brie		Camembert		Tomme blanche	
Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier		Yaourt nature fermier	
Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier		Fromage blanc fermier	
Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier		Yaourt fruits fermier	
Choix Dessert		Choix Dessert		Choix Dessert		Choix Dessert		Choix Dessert		Choix Dessert		Choix Dessert	
Emincé de pommes fraîches au miel		Eclair au chocolat		Crème dessert café		Dés de poire au sirop		Mousse chocolat blanc copeaux de chocolat		Tarte tropézienne		Entremet praliné au lait entier fermier	
Galette poitevine		Dés de pêches au sirop		Pamplemousse aux bigareaux		Crème pâtissière aux brisures de spéculoos		Mangue aux raisins secs		Compote de pêche		Salade de pruneaux	
Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes	
Fruit frais (Banane)		Fruit frais (Pomme)		Fruit frais (Kiwi)		Fruit frais (Orange)		Fruit frais (Fraises)		Fruit frais (Banane)		Fruit frais (Pomme)	

Cochez votre régime :

NORMAL

REGIME SANS SEL

REGIME DIABETIQUE

Vous avez les choix parmi l'ensemble des propositions

Les cases de cette couleur sont déconseillées pour votre régime

Les cases de cette couleur sont déconseillées pour votre régime

NOM :

PRENOM :



YAKADOM
AIDES & SERVICES AUX PARTICULIERS