

A remettre à votre livreur au plus tard le

vendredi 10 septembre 2021

SEMAINE

38

lundi 20 septembre 2021	CHOIX	mardi 21 septembre 2021	CHOIX	mercredi 22 septembre 2021	CHOIX	jeudi 23 septembre 2021	CHOIX	vendredi 24 septembre 2021	CHOIX	samedi 25 septembre 2021	CHOIX	dimanche 26 septembre 2021	CHOIX
Potage		Potage		Potage		Potage		Potage		Potage		Potage	
Potage du jour	X	Potage du jour	X	Potage du jour	X	Potage du jour	X	Potage du jour	X	Potage du jour	X	Potage du jour	X
Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée		Choix Entrée	
Fond d'artichaut aux petits légumes persillés		Céleri râpé vinaigrette aux fines herbes		Chou fleur vinaigrette persillée		Salade St Raphael (tomate, concom,œuf)		Salade de pastèque au basilic		Céleri râpé aux fines herbes		Salade de melon	
Salade de riz jambon tomate et olives noires		Sardines petit beurre		Salade de pommes de terre Strasbourgeoise		Quinoa au jambon maïs et persil		Salade de perles surimi tomate poivron		Salade de riz au poulet carottes et curry		Salade maraichère (h. verts, julienne,jambon)	
Terrine de campagne		Farci poitevin		Pâté en croûte		Saucisson sec		Rillettes		Andouille		Cervelas	
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 MAYONNAISE	
Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat		Choix Plat	
Fricassée de coq au romarin		Sauté de mouton aux petits oignons		Cuisse de lapin à la sauge		Filet de hoki aux crevettes et citronnelle		Jambon frais braisé		Sauté de veau aux olives et citrons confits		"Poisson frais"	
Cervelas campagnard		Rissolette de veau dorée		Chili con carne et riz blanc (plat complet)		Haché d'agneau à la marocaine		Tarte maison au poulet et champignons		Quenelles bio au coulis de tomate fraîche		Fricadelle de bœuf aux 3 poivres	
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 Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes		Choix Légumes	
Pommes de terre boulangères		Farfalles		Poêlée d'artichauts et tomates cerises		Ratatouille aux olives noires		Poêlée de courgettes fraîches		Pépinettes		Pommes de terre persillées	
Poêlée de brocolis		Poêlée d'aubergines fraîches		Riz blanc		Boullgour Bio		Haricots blancs Bio		Haricots beures très fins sautés		Tomates au four	
Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	
Choix Fromages		Choix Fromages		Choix Fromages		Choix Fromages		Choix Fromages		Choix Fromages		Choix Fromages	
Tomme des Pyrénées		Bleu		Rondelé ail et fines herbes		Gouda		Tomme des Pyrénées		Saint nectaire		Edam	
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	
Mirabelles au bigarreaux		Tourteau fromager		Dés de pêches aux myrtilles		Fromage blanc fermier coulis de fruits jaunes		Crème renversée		Tarte grillagée aux abricots		Semoule chocolatée au lait entier fermier	
Crème dessert chocolat		Cocktail exotique		Flan vanille nappé caramel		Compote pomme fraise		Duo mangue ananas		Salade de pruneaux		Emincé de pommes fraîches au miel	
Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes	
Fruit frais - orange		Fruit frais - banane		Fruit frais - banane		Fruit frais - kiwi		Fruit frais - prune		Fruit frais - banane		Fruit frais - raisin	

Cochez votre régime :

- NORMAL** *Vous avez les choix parmi l'ensemble des propositions*
- REGIME SANS SEL** *Les cases de cette couleur sont déconseillés pour votre régime*
- REGIME DIABETIQUE** *Les cases de cette couleur sont déconseillés pour votre régime*

NOM :

PRENOM :



YAKADOM
AIDES & SERVICES AUX PARTICULIERS