

A remettre à votre livreur au plus tard le

vendredi 17 septembre 2021

SEMAINE

39

| lundi 27 septembre 2021 | CHOIX | mardi 28 septembre 2021 | CHOIX | mercredi 29 septembre 2021 | CHOIX | jeudi 30 septembre 2021 | CHOIX | vendredi 1 octobre 2021 | CHOIX | samedi 2 octobre 2021 | CHOIX | dimanche 3 octobre 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 | |
| Salade de pâtes aux fruits de mer | | Carottes râpées aux fines herbes | | Betteraves aux graines de tournesol | | Brocolis vinaigrette aux fines herbes | | Concombres à la crème | | Tomates ciboulette | | Sal de champignons frais vinaigrette à l'ail | |
| Poireaux sauce gribiche | | Crêpe au jambon | | Salade de pâtes au jambon olives et pesto | | Salade de riz au thon, tomate, estragon | | Salade de p.terre au hareng | | Taboulé au poulet et basilic | | Sal de p.terre tomate œuf dur, emmental | |
| Mortadelle | | Pâté de tête | | Chorizo | | Terrine de campagne | | Mousse de foie | | Saucisson à l'ail nature | | Rillettes de sardines | |
| Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | | Œufs dur mayonnaise SANS SEL: SANS MAYONNAISE | |
| Choix Plat | | Choix Plat | | Choix Plat | | Choix Plat | | Choix Plat | | Choix Plat | | Choix Plat | |
| Longe de porc rôti à l'ail | | Sauté de canard à l'orange | | Aiguillettes de poulet corn flakes | | Pavé de dorade crème de moules | | Emincé de dinde au curry | | Paëlla maison (plat complet) | | Terrine de thon maison ciboulette sce cocktail | |
| Lasagnes bolognaise et salade verte (P.C) | | Rognon de jeune bovin en persillade | | Chipolatas grillées de chez Maitre Cochon | | Jambon fumé sauce madère, champignons | | Pâtes fraîches bolognaise (P.complet) | | Nems de légumes sauce soja | | Paupiette de dinde grillée à l'estragon | |
| 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 | |
| Lentilles | | Poêlée de julienne de légumes | | Petits pois au jus | | Pommes de terre sautés | | Pâtes fraîches de chez Fiorella | | Poêlée de carottes fraîches au cumin | | Fondue d'épinards frais d'Ouzilly | |
| Poêlée de blettes | | Riz basmati | | Poêlée d'aubergines fraîches | | Haricots verts extra fins sautés | | Poêlée de brocolis | | Riz blanc bio | | Quinoa de Lhommaizé | |
| 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 | |
| Camembert | | Cantal | | Cotentin nature | | Bleu | | Emmental | | Brie | | Chèvre fermier | |
| 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 | |
| Mandarines aux cranberries | | Gâteau moelleux maison à la vanille | | Liégeois chocolat | | Mousse chocolat blanc brisures de framboises | | Panna cotta aux éclats de noisettes | | Far breton maison | | Entremet caramel au lait entier fermier | |
| Galette poitevine | | Emincé d'abricots à la cannelle | | Cocktail exotique | | Mirabelles au sirop | | Trio de pamplemousse | | Marmelade d'abricots | | Poire au vin | |
| Compote de pommes | | Compote de pommes | | Compote de pommes | | Compote de pommes | | Compote de pommes | | Compote de pommes | | Compote de pommes | |
| Fruit frais - kiwi | | Fruit frais - banane | | Fruit frais - pomme | | Fruit frais - poire | | Fruit frais - prune | | Fruit frais - orange | | Fruit frais - kiwi | |

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