

**A remettre à votre livreur au plus tard le**

**vendredi 19 novembre 2021**

**SEMAINE**

**48**

lundi 29 novembre 2021	CHOIX	mardi 30 novembre 2021	CHOIX	mercredi 1 décembre 2021	CHOIX	jeudi 2 décembre 2021	CHOIX	vendredi 3 décembre 2021	CHOIX	samedi 4 décembre 2021	CHOIX	dimanche 5 décembre 2021	CHOIX
<b>Potage</b>													
Potage du jour	X												
<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>		<b>Choix Entrée</b>	
Pépinettes au jambon tomate et maïs		Chou chinois persillé		Salade de riz au saumon (crème, aneth)		Champignons crus vinaigrette à l'ail		Céleri rave aux petits légumes		Duo brocolis chou fleur		Cœur de palmier au surimi et aneth	
Poireaux vinaigrette		Crêpe au fromage		Pamplemousse & sucre		Sal piémontaise (jambon, œuf, tomate)		Salade de pâtes au thon estragon		Sal gersoise (gésiers, tomate, croutons)		Lentilles aux épices persillées	
Surimi mayonnaise		Chorizo		Cervelas		Andouille		Rillettes		Mousse de foie		Terrine forestière	
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	
<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>		<b>Choix Plat</b>	
Rable de lapin braisé aux raisins frais		Cuisse de canette braisée aux 5 baies		Blanquette de veau à l'ancienne		Aile de raie sauce hollandaise		Tête de veau ravigote		Sauté de canard au miel et 4 épices		"Poisson frais"	
Jambonneau à la Parisienne		Ventrèches de porc grillées		Gratin de butternut frais maison au cantal		Côte de porc grillée en persillade		Jambon frais braisé aux marrons et lard		Pilons de poulet rôtis		Quiche Lorraine maison	
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	
<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>		<b>Choix Légumes</b>	
Petits pois au jus		Pommes de terre boulangères		Quinoa de Lhommaizé		Poêlée de brocolis		Pommes de terre vapeurs		Haricots beurre très fins sautés		Fondue d'épinards frais	
Poêlée de julienne de légumes		Poêlée d'artichauts		Haricots verts extra fins sautés		Céréales gourmandes BIO		Endives fraîches braisées		Riz blanc bio		Pâtes fraîches de chez Fiorella	
Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte		Salade verte	
<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>		<b>Choix Fromage</b>	
Edam		Tomme Noire		Tartare ail et fines herbes		Emmental		Camembert		Tomme blanche		Saint paulin	
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	
<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>		<b>Choix Dessert</b>	
Banane au chocolat		Clafoutis aux poires maison		Liégeois chocolat		Entremet praliné au lait entier fermier		Panna cotta au coulis de fruits rouges		Bavarois maison aux pommes et caramel		Ile flottante	
Crème dessert vanille		Mirabelles au sirop		Compote pomme cannelle		Mandarines aux amandes grillées		Dés de poires aux raisins secs		Emincé d'ananas aux groseilles		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 - poire		Fruit frais - orange		Fruit frais - poire		Fruit frais - banane		Fruit frais - orange		Fruit frais - kiwi		Fruit frais - pomme	

**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