

A remettre à votre livreur au plus tard le

vendredi 20 octobre 2023

SEMAINE

44

mercredi 1 novembre 2023	jeudi 2 novembre 2023	vendredi 3 novembre 2023	samedi 4 novembre 2023	dimanche 5 novembre 2023	lundi 6 novembre 2023	mardi 7 novembre 2023
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
Pamplemousse	Chou fleur persillé	Terrine de légumes crème à l'aneth	Haricots verts au maïs	Carottes râpées persillée	Betteraves rouges au cerfeuil	Poireaux vinaigrette
Salade de riz au jambon de volaille, maïs et coriandre	Boullgour aux raisins secs, amandes, aneth et jus de citron	Salade de farfalles au thon, petits légumes et persil	Salade piémontaise (pommes de terre, jambon, œuf, tomate, cornichon, mayonnaise)	Haricots blancs au lard et huile de noix aux herbes	Taboulé maison	Salade de coquillettes, jambon et pesto rouge
Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur
Salami	Rillettes	Farci Poitevin de Sommières du Clain	Pâté marmite de Sommières du clain	Saucisson à l'ail fumé	Terrine de campagne	Cervelas
Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat
Sauté de porc aux marrons	Quenelles natures gratinées aux petits légumes	Paupiette de veau aux pleurotes	Wok de poulet aux légumes (julienne de légumes, soja, champignon noir)	Filet de colin meunière et quartier de citron jaune	Escalope de dinde à la crème	Emincé de porc à la graine de moutarde
Langue de bœuf sauce piquante	Saucisses de volaille grillées	Grillade de porc au miel	Macaronis aux champignons façon carbonara (plat complet)	Aiguillettes de poulet aux épices	Ventrèches de porc grillées	Lasagnes à la bolognaise (plat complet)
Steak haché	Steak haché	Steak haché	Steak haché	Steak haché	Steak haché	Steak haché
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 Légume	Choix Légume	Choix Légume	Choix Légume	Choix Légume	Choix Légume	Choix Légume
Pommes de terre vapeur	Riz basmati	Pommes de terre rissolées	Macaronis	Blé aux petits légumes	Riz pilaf	Pommes de terre boulangères
Poêlée de céleri rave BIO	Haricots verts extra fins sautés	Poêlée de chou de Bruxelles	Poêlée de fond d'artichauts	Poêlée de brocolis	Haricots beurre très fins sautés	Poêlée de salsifis
Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
Choix laitage	Choix laitage	Choix laitage	Choix laitage	Choix laitage	Choix laitage	Choix laitage
Emmental	Gouda	Cantal	Cotentin ail et fines herbes	Morbier	Bleu	Mimolette
Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier	Yaourt nature fermier
Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier	Yaourt aux fruits fermier
Choix Dessert	Choix Dessert	Choix Dessert	Choix Dessert	Choix Dessert	Choix Dessert	2
Entremet praliné au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe	Mousse café	Crème pâtissière maison aux chocolats	Pâtisserie (Tourteau fromager)	Ile flottante	Crème dessert café	Pâtisserie (4/4 maison aux pommes)
Cocktail exotique	Dès de pêches au coulis de fruits rouges	Ananas à la noix de coco râpée	Marmelade d'abricots	Compote de pommes	Poire belle hélène	Trio de pamplemousse
Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes
Pomme	Poire	Banane	Kiwi	Orange	Banane	Poire

Cochez votre régime :

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



NOM :

PRENOM :