

A remettre à votre livreur au plus tard le

vendredi 29 septembre 2023

SEMAINE

41

mercredi 11 octobre 2023	jeudi 12 octobre 2023	vendredi 13 octobre 2023	samedi 14 octobre 2023	dimanche 15 octobre 2023	lundi 16 octobre 2023	mardi 17 octobre 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	Salade de tomates à la ciboulette	Haricots verts persillés	Carottes râpées au jus d'orange et cumin	Concombres persillés	Chou fleur mimosa	Maquereaux à l'escabeche
Cake maison au jambon de volaille	Salade de riz au surimi, maïs, aneth et huile de sésame aux herbes	Lentilles aux lardons poêlés et moutarde	Salade de penne jambon de volaille, petits maraichers et huile d'olive persillée	Taboulé maison	Farfalles au jambon de volaille, emmental et pesto rouge	Emincé d'artichauts aux petits légumes et concassée de tomates
Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur
Saucisson à l'ail fumé	Pâté marmite de Sommières du Clain	Terrine de campagne	Rillettes de sardines maison au citron	Farci Poitevin de Sommières du Clain	Andouille	Salami
Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat
Sauté de bœuf forestier	Pâtes de la Fabric d'Alice à la provençale (aubergine, courgette, tomate fraîche, olive noire)(plat complet)	Escalope de dinde panée maison au coulis de tomate et basilic	Rôti de bœuf sauce au poivre vert	Crumble de poisson à la bretonne (plat complet)	Côte de porc à l'échalote	Cuisse de pintade aux 5 baies
Jambon fumé grillé sauce madère	Emincé de porc au thym	Curry de pois chiches aux champignons, épinards, tomates cerises fraîches et riz blanc BIO (plat complet)	Andouillette grillée aux oignons	Coq au vin	Rissole de veau dorée	Nems de poulet sauce soja
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	Pâtes de la Fabric d'Alice	Riz blanc BIO	Poêlée de pommes grenailles fraîches	Petits pois au jus	Pommes de terre boulangères	Riz basmati
Carottes fraîches Vichy	Haricots verts extra fins sautés	Poêlée de brocolis	Poêlée de courgettes fraîches	Poêlée de côtes de blettes	Poêlée d'aubergines fraîches	Ratatouille
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
Rondelé ail et fines herbes	Tomme blanche	Emmental	Saint Paulin	Robich'long BIO	Brie	Tomme blanche
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	Choix Dessert
Crème renversée	Fromage blanc fermier de Vicq sur Gartempe à la confiture d'abricot	Mousse caramel aux vermicelles chocolat	Pâtisserie (Moelleux aux pépites de chocolat)	Panna cotta maison au coulis de fruits jaunes	Liégeois café	Pâtisserie (Crêpe)
Quetsches au sirop	Dés de pêches aux raisins secs	Marmelade d'abricots	Compote pomme banane	Salade de kiwis frais	Galette Poitevine	Mandarines au sirop
Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes
Pomme	Kiwi	Raisins	Poire	Orange	Kiwi	Banane

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 :