

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

**vendredi 2 août 2024**

**SEMAINE 33**

mercredi 14 août 2024	jeudi 15 août 2024	vendredi 16 août 2024	samedi 17 août 2024	dimanche 18 août 2024	lundi 19 août 2024	mardi 20 août 2024
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
Carottes râpées à l'huile d'olive	Concombres à la bulgare	Salade fermière (salade, maïs, œuf dur, jambon)	Taboulé maison	Salade de tomates persillée	Haricots verts au maïs	Sardines + beurre
Salade de riz au poulet, petits pois, maïs	Salade de pâtes à la niçoise (thon, poivron, tomate, olive, huile d'olive)	Lentilles aux épices et persil	Terrine de saumon citron vert	Pommes de terre au lard, œuf, emmental, ciboulette)	Macédoine mayonnaise	Brocolis persillés
Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur	Œuf dur
Saucisson à l'ail nature	Terrine de campagne	Houmous maison	Andouille	Cervelas	Rillettes	Chorizo
Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat	Choix Plat
Mitonné de bœuf à la basquaise	Grillade de porc au basilic	Sauté de dinde à la mexicaine (haricots rouges, maïs)	Colombo de porc	Curry de pois chiches de Latillé, champignons de Bernazay, riz blanc (plat complet)	Merguez grillée	Cervelas campagnard
Quiche maison courgettes, tomates cerises, mozzarella et pesto vert	Moules à la provençales	Salade froide de blé aux légumes et thon (carottes et courgettes râpées, cubes de tomates) (plat complet)	Quenelles de veau au coulis de tomate	Poisson meunière et quartier de citron	Steak haché à l'emmental	Pilons de poulet grillé aux herbes
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 vapeur	Potatoes	Blé	Macaronis	Riz blanc	Boullgour aux raisins secs	Pommes de terre boulangères
Poêlée d'aubergines et tomates cerises	Tomates au four	Poêlée provençale maison (aubergine, courgette, tomate)	Poêlée de brocolis	Epinards à la crème	Ratatouille	Poêlée de fond d'artichauts
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	Saint Nectaire	Camembert	Cantal	Pavé frais 1/2 sel	Saint Paulin	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	Mousse café aux vermicelles chocolat	Entremet vanille au lait entier de Vicq sur Gartempe	Clafoutis maison à l'abricot	Ile flottante	Crème dessert café	Chou vanille
Marmelade d'abricots	Dés de pêches aux raisins secs	Compote pomme fraise	Mandarines au sirop	Salade de pastèque	Galette Poitevine	Cocktail de fruits
Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes	Compote de pommes
Nectarine	Abricot	Pomme	Pêche	Banane	Abricot	Pomme

**NOM :** .....

**PRENOM :** .....

**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*

