A remettre à votre livreur au plus tard le **vendredi 9 mai 2025**

SEMAINE **21**

mercredi 21 mai 2025	CHOIX	jeudi 22 mai 2025	CHOIX	vendredi 23 mai 2025	CHOIX	samedi 24 mai 2025	CHOIX	dimanche 25 mai 2025	CHOIX	lundi 26 mai 2025	CHOIX	mardi 27 mai 2025	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**	
Concombre à la bulgare		Céleri rave râpé crème de citron		Tomate au poulet grillé et graines de tournesol		Radis		Carottes râpées persillées		Macédoine vinaigrette		Champignons à la grecque maison	
Taboulé aux dés de jambon et carottes râpées		Quinoa à la grecque (tomate, concombre, dés de brebis, oignon rouge, huile olive)		Haricots rouges aux lardons		Salade de riz au poulet, olive et fines herbes		Salade de pâtes tricolores, maïs, mozzarella au coulis de tomate		Pommes de terre aux lardons, œufs, emmental et ciboulette		Haricots verts mimosa	
Œuf dur		Œuf dur		Œuf dur		Œuf dur		Œuf dur		Œuf dur		Œuf dur	
Pâté de tête		Salami		Mousse de foie		Rillettes de maquereaux maison à l'aneth		Terrine maison de canard de Chalandray		Mortadelle		Saucisson sec	
Choix Plat		**Choix Plat**		**Choix Plat**		**Choix Plat**		**Choix Plat**		**Choix Plat**		**Choix Plat**	
Sauté de dinde à la provençale (olive, oignon, tomate, herbes de provence)		Pâtes fraîches de Fontaine le Comte à la crème, poulet et champignons de Bernazay (plat complet)		Rôti de bœuf froid sauce béarnaise		Sauté de bœuf à la chinoise		Fish and potatoes (plat complet)		Paleron de bœuf au romarin		Cervelas campagnard	
Boudin blanc de Sommières-du-Clain grillé		Mixed grill (merguez, chipo, chorizo)		Sauté de porc à la créole		Quiche ratatouille maison		Sauté de poulet aux courgettes et origan		Rôti de dindonneau à l'échalote		Cuisse de pintade à l'ail vert frais	
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**	
Lentilles de Latillé		Pâtes fraîches de Fontaine le Comte		Blé BIO		Céréales gourmandes BIO		Potatoes		Spaghettis		Petits pois au jus	
Purée de carottes fraîches maison		Poêlée provençale maison (aubergine, courgette, tomate)		Haricots beurre très fins sautés		Poêlée de salsifis à la tomate		Haricots plats sautés aux petits légumes		Poêlée de fond d'artichauts persillés		Tomates au four	
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**	
Camembert		Cotentin ail et fines herbes		Morbier		Bleu		Robich'long BIO		Brie		Saint Paulin	
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**	
Entremet vanille au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe		Crème pâtissière maison au café		Semoule maison vanillée au lait entier fermier de Vicq sur Gartempe		Tourteau fromager de Poitiers		Panna cotta maison à la pistache		Crème dessert caramel		Flan pâtissier maison au chocolat	
Compote de pommes BIO maison		Emincé d'abricots aux amandes grillées		Cocktail de fruits exotiques		Duo de quetsches et mirabelles au sirop		Pomme au four au sucre roux		Cocktail de fruits au sirop		Trio de pamplemousse	
Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes		Compote de pommes	
Kiwi		Melon		Pomme		Fraises de Linazay		Banane		Orange		Kiwi	

NOM : .....

PRENOM : .....

Cochez votre régime :

☐	**NORMAL**	***Vous avez les choix parmis 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***

YAKADOM
AIDES & SERVICES AUX PARTICULIERS

PLATS COMPLET (en gras), il ne doit pas être commandé de légumes