



## MENU PAUVRE EN SEL



Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



		FORMULES MIDI		AUTRES FORMULES		SUPPLEMENTS FORMULES	
		MENU A 9,50€	MENU B 9,50	MENU C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ MENU C livré seul 7,95€ □	MENU C - LEGER (Livré en complément du midi uniquement) 5,55€	SUPPLEMENTS 0,60€	
6 LUNDI	Crème soubise	Crème soubise	Crème soubise	Crème soubise	Crème soubise	Crème soubise	
	Betterave ciboulette	Betterave ciboulette	Betterave ciboulette	Haché de veau au jus	Betterave ciboulette		
	Sauté de dinde angevine	Haché de veau au jus	Haché de veau au jus	Choux de Bruxelles	Haché de veau au jus		
	Riz créole	Choux de Bruxelles	Choux de Bruxelles	Liégeois café	Choux de Bruxelles	Floraline au lait à la vanille	
	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé	Yaourt aromatisé				
	Crème pâtissière aux pommes	Crème pâtissière aux pommes	Crème pâtissière aux pommes				
7 MARDI	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	
	Céleri et carotte vinaigrette	Céleri et carotte vinaigrette	Céleri et carotte vinaigrette	Filet de colin sauce armoricaine	Céleri et carotte vinaigrette		
	Rôti de porc au jus	Filet de colin sauce armoricaine	Filet de colin sauce armoricaine	Fondue de poireau	Filet de colin sauce armoricaine		
	Haricots coco	Fondue de poireau	Fondue de poireau	Tapioca au lait	Fondue de poireau	Faisselle	
	Cotentin	Cotentin	Cotentin				
	Mousse au chocolat au lait	Tapioca au lait	Tapioca au lait				
8 MERCREDI	Velouté de potiron	Velouté de potiron	Velouté de potiron	Velouté de potiron	Chou blanc vinaigrette	Velouté de potiron	
	Chou blanc vinaigrette	Chou blanc vinaigrette	Chou blanc vinaigrette	Omelette s/ sel	Omelette s/ sel		
	Coquillettes à la bolognaise	Omelette s/ sel	Omelette s/ sel	Poêlée campagnarde	Poêlée campagnarde	Flan chocolat	
	***	Poêlée campagnarde	Poêlée campagnarde	Crème dessert vanille			
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature				
	Purée pomme myrtille	Crème dessert vanille	Crème dessert vanille				
9 JEUDI	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	
	Poireau vinaigrette	Poireau vinaigrette	Poireau vinaigrette	Jambon s/ sel	Poireau vinaigrette		
	Poulet sauce normande	Jambon s/ sel	Jambon s/ sel	Polenta crémeuse	Jambon s/ sel		
	Carottes braisées	Polenta crémeuse	Polenta crémeuse	Fromage blanc au coulis de manque	Polenta crémeuse	Riz au lait	
	Fromage frais nature	Fromage frais nature	Fromage frais nature				
	Clafoutis aux poires	Flan nappé caramel	Flan nappé caramel				

10 VENDREDI	Velouté de poireau	Velouté de poireau	Velouté de poireau	Velouté de poireau	Velouté de poireau
	Salade de riz exotique	Salade de riz exotique	Tortis au poulet sauce champignons ***	Salade de riz exotique	Fromage blanc vanille
	Filet de lieu sauce citron	Tortis au poulet sauce champignons ***	Pomme du Verger	Tortis au poulet sauce champignons ***	Fromage blanc vanille
11 SAMEDI	Epinards à la crème	Emmental	Pomme du Verger	Pomme du Verger	Fromage blanc vanille
	Emmental	Emmental	Pomme du Verger	Pomme du Verger	Fromage blanc vanille
	Entremets café	Pomme du Verger	Pomme du Verger	Pomme du Verger	Fromage blanc vanille
12 DIMANCHE	Potage de céleri	Potage de céleri	Potage de céleri	Potage de céleri	Potage de céleri
	Haricots verts échalote	Haricots verts échalote	Chou-fleur à la volaille et curcuma ***	Haricots verts échalote	Fromage blanc aux fruits
	Rôti de porc au jus	Chou-fleur à la volaille et curcuma ***	Bouillie de froment à la vanille	Chou-fleur à la volaille et curcuma ***	Fromage blanc aux fruits
12 DIMANCHE	Purée de p. de terre	Yaourt nature	Bouillie de froment à la vanille	Yaourt nature	Fromage blanc aux fruits
	Yaourt nature	Yaourt nature	Bouillie de froment à la vanille	Yaourt nature	Fromage blanc aux fruits
	Kiwi	Bouillie de froment à la vanille	Bouillie de froment à la vanille	Bouillie de froment à la vanille	Fromage blanc aux fruits
12 DIMANCHE	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
	Carotte râpée au citron	Carotte râpée au citron	Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) ***	Carotte râpée au citron	Semoule au lait au caramel
	Duo de poisson crème à l'aneth	Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) ***	Clémentines	Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) ***	Semoule au lait au caramel
12 DIMANCHE	Poêlée de légumes	Petit fromage frais aux noix	Clémentines	Petit fromage frais aux noix	Semoule au lait au caramel
	Petit fromage frais aux noix	Tarte au flan	Clémentines	Tarte au flan	Semoule au lait au caramel
	Tarte au flan	Tarte au flan	Clémentines	Tarte au flan	Semoule au lait au caramel

### MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne

**Hors d'œuvre :** Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron

**Plats :** Filet mignon de porc aux giroles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles

**Fromage :** Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel

**Dessert :** Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices

#### LES RECETTES ET COMPOSITIONS

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs

Salade exotique: riz, ananas, maïs / Risotto fermière: riz, jambon, champignon, crème

Salade auvergnate: chou blanc, emmental / Salade du Léon : chou fleur, maïs

Poêlée campagnarde: p. de terre, haricots verts, champignons

Les viandes de boeuf et les volailles sont d'origine française

PC : Plat complet / PF : Plat Froid

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement



## PAUVRE EN SUCRE LIMITE EN GRAISSE

		FORMULES MIDI		AUTRES FORMULES		SUPPLEMENTS FORMULES			
		MENU A 9,50€	MENU B 9,50€	MENU C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ MENU C livré seul 7,95€ □	MENU C - LEGER (Livré en complément du midi uniquement) 5,55€	SUPPLEMENTS 0,60€			
LUNDI	6	Crème soubise Betterave ciboulette Sauté de dinde angevine Riz créole Petit fromage frais ail et fines herbes Crème pâtissière aux pommes s/ sucre	Crème soubise Betterave ciboulette Pizza royale Salade verte en chiffonnade Yaourt nature Orange	Crème soubise Pizza royale Salade verte en chiffonnade Orange	Betterave ciboulette Pizza royale Salade verte en chiffonnade	Crème soubise Floraline au lait à la vanille s/sucre			
	MARDI	7	Potage de légumes Céleri et carotte sauce ravigote Palette de porc au jus Haricots coco Cotentin Entremets chocolat s/ sucre	Potage de légumes Salade du Léon Galette garnie volaille champignon Fondue de poireau Emmental Entremets chocolat s/ sucre	Potage de légumes Galette garnie volaille champignon Fondue de poireau Poire	Céleri et carotte sauce ravigote Galette garnie volaille champignon Fondue de poireau	Potage de légumes Faisselle		
		MERCREDI	8	Velouté de potiron Salade auvergnate Coquillettes à la bolognaise *** Yaourt nature Purée pomme myrtille	Velouté de potiron Salade auvergnate Omelette Poêlée campagnarde Gouda Faisselle nature	Velouté de potiron Omelette Poêlée campagnarde Faisselle nature	Salade auvergnate Omelette Poêlée campagnarde	Velouté de potiron Semoule au lait au café s/sucre	
			JEUDI	9	Potage de légumes Poireau vinaigrette Poulet sauce normande Carottes braisées Coulommiers Clafoutis aux poires s/ sucre	Potage de légumes Chou rouge vinaigrette Croque-Monsieur Salade verte en chiffonnade Fraidou Fromage blanc au coulis de manque s/ sucre	Potage de légumes Croque-Monsieur Salade verte en chiffonnade Fromage blanc au coulis de manque s/ sucre	Poireau vinaigrette Croque-Monsieur Salade verte en chiffonnade	Potage de légumes Riz au lait s/sucre

10 VENDREDI	Velouté de poireau Salade de riz exotique Filet de lieu sauce citron Epinards à la crème Mimolette Entremets café s/ sucre	Velouté de poireau Macédoine de légumes mavonnaise Tortis au poulet sauce aux champignons *** Rondelé Pomme du Verger	Velouté de poireau Caroline au fromage Julienne de légumes au fenouil  Pomme du Verger	Salade de riz exotique  Caroline au fromage Julienne de légumes au fenouil	Velouté de poireau  Fromage blanc nature
11 SAMEDI	Potage de céleri Haricots verts échalote  Boudin noir  Purée de p. de terre Carré fromager Kiwi	Potage de céleri Haricots verts échalote Chou-fleur à la volaille et curcuma *** Yaourt nature Bouillie de froment vanille s/ sucre	Potage de céleri Chou-fleur à la volaille et curcuma ***  Bouillie de froment vanille s/ sucre	Haricots verts échalote  Chou-fleur à la volaille et curcuma ***	Potage de céleri  Fromage blanc nature
12 DIMANCHE	Potage de légumes Rillettes de porc Duo de poisson sauce crevette Poêlée de légumes Petit fromage frais aux noix Moelleux nature s/ sucre	Potage de légumes Carotte râpée au citron  Chou farci Poêlée de légumes Bûchette mi-chèvre Moelleux nature s/ sucre	Potage de légumes Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) ***  Clémentines	Rillettes de porc Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) ***	Potage de légumes  Semoule au lait s/sucre

**MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne**

**Hors d'œuvre :** Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron

**Plats :** Filet mignon de porc aux giroles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles

**Fromage :** Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel

**Dessert :** Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices

**LES RECETTES ET COMPOSITIONS**

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs  
Salade exotique: riz, ananas, maïs / Risotto fermière: riz, jambon, champignon, crème  
Salade auvergnate: chou blanc, emmental / Salade du Léon : chou fleur, maïs  
Poêlée campagnarde: p. de terre, haricots verts, champignons

Les viandes de boeuf et les volailles sont d'origine française

PC : Plat complet / PF : Plat Froid

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement



Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



**MENU PAUVRE EN SEL, SUCRE, limité en graisse**

	FORMULE MIDI	AUTRES FORMULES	FORMULES SUPPLEMENTS
	MENU A 9,50€	MENU C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ MENU C (Livré seul) 7,95€ □	SUPPLEMENTS 0,60€
LUNDI 6	Crème soubise Betterave ciboulette Sauté de dinde angevine Riz créole Yaourt nature Crème pâtissière aux pommes s/ sucre	Crème soubise Haché de veau au jus Choux de Bruxelles Floraline au lait s/sucre	Crème soubise Floraline au lait à la vanille s/sucre
MARDI 7	Potage de légumes Céleri et carotte vinaigrette Rôti de porc au jus Haricots coco Cotentin Entremets chocolat s/ sucre	Potage de légumes Filet de colin sauce armoricaine Fondue de poireau Tapioca au lait s/sucre	Potage de légumes Faisselle
MERCREDI 8	Velouté de potiron Chou blanc vinaigrette Coquillettes à la bolognaise *** Yaourt nature Purée pomme myrtille	Velouté de potiron Omelette s/ sel Poêlée campagnarde Faisselle nature	Velouté de potiron Semoule au lait au café s/sucre
JEUDI 9	Potage de légumes Poireau vinaigrette Poulet sauce normande Carottes braisées Fromage frais nature Clafoutis aux poires s/ sucre	Potage de légumes Jambon s/ sel Polenta crémeuse Fromage blanc au coulis de mangue s/ sucre	Potage de légumes Riz au lait s/sucre

10 VENDREDI	<i>Velouté de poireau</i> Salade de riz exotique Filet de lieu sauce citron Epinards à la crème Emmental Entremets café s/ sucre	<i>Velouté de poireau</i> Tortis au poulet sauce champignons *** Pomme du Verger	Velouté de poireau Fromage blanc nature
11 SAMEDI	<i>Potage de céleri</i> Haricots verts échalote Rôti de porc au jus Purée de p. de terre Yaourt nature Kiwi	<i>Potage de céleri</i> Chou-fleur à la volaille et curcuma *** Bouillie de froment vanille s/ sucre	Potage de céleri Fromage blanc nature
12 DIMANCHE	<i>Potage de légumes</i> Carotte râpée au citron Duo de poisson crème à l'aneth Poêlée de légumes Petit fromage frais aux noix Moelleux nature s/ sucre	<i>Potage de légumes</i> Risotto fermière (riz, jambon, champignon, crème) *** Clémentines	Potage de légumes Semoule au lait s/sucre

**MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne**

**Hors d'œuvre :** Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron

**Plats :** Filet mignon de porc aux giroles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles

**Fromage :** Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel

**Dessert :** Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices

**LES RECETTES ET COMPOSITIONS**

Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs  
 Salade exotique: riz, ananas, maïs / Risotto fermière: riz, jambon, champignon, crème  
 Salade auvergnate: chou blanc, emmental / Salade du Léon : chou fleur, maïs  
 Poêlée campagnarde: p. de terre, haricots verts, champignons

Les viandes de bœuf et les volailles sont d'origines françaises

PC : Plat complet / PF : Plat froid

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement





Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



## MENU CONFORT DIGESTIF

FORMULE MIDI		AUTRES FORMULES		FORMULES SUPPLEMENTS		
MENU A 9,50€		MENU C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ MENU C (Livré seul) 7,95€ □		SUPPLEMENTS 0,60€		
LUNDI	6	Potage de légumes Betterave ciboulette Sauté de dinde au jus Riz créole Yaourt aromatisé Crème pâtissière aux pommes	Potage de légumes Haché de veau au jus Tortis Liégeois café	Potage de légumes Floraline au lait à la vanille		
	MARDI	7	Potage de légumes Carotte cuite vinaigrette Palette de porc au jus Haricots beurre persillés Cotentin Tapioca au lait	Potage de légumes Filet de colin sauce armoricaine Fondue de poireau Poire	Potage de légumes Faisselle	
		MERCREDI	8	Velouté de potiron Surimi Emincé de dinde au jus Coquillettes Yaourt nature Purée de pomme	Velouté de potiron Omelette Haricots verts Crème dessert vanille	Velouté de potiron Flan chocolat
			JEUDI	9	Potage de légumes Poireau vinaigrette Poulet rôti Carottes braisées Fraidou Clafoutis aux poires	Potage de légumes Jambon blanc Polenta crémeuse Fromage blanc au coulis de mangue

VENDREDI 10	Velouté de poireau	Velouté de poireau	Velouté de poireau
	Riz mimosa	Caroline au fromage	Fromage blanc vanille
	Filet de lieu sauce citron	Julienne de légumes	
SAMEDI 11	Epinards au jus	Pomme du Verger	
	Mimolette		
	Entremets café		
DIMANCHE 12	Potage de céleri	Potage de légumes	Potage de céleri
	Haricots verts vinaigrette	Escalope de dinde au jus	Fromage blanc aux fruits
	Rôti de porc au jus	Blettes	
DIMANCHE 12	Purée de p. de terre	Bouillie de froment à la vanille	
	Yaourt nature		
	Purée pomme verveine		
DIMANCHE 12	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes
	Carotte cuite vinaigrette	Sauté de porc au jus	Semoule au lait au caramel
	Duo de poisson crème à l'aneth	Riz créole	
DIMANCHE 12	Pommes vapeur	Liégeois chocolat	
	Petit fromage frais aux noix		
	Tarte au flan		

**OU**

**MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne**

**Hors d'œuvre :** Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron

**Plats :** Filet mignon de porc aux girolles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles

**Fromage :** Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel

**Dessert :** Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices

**DIMANCHE**

Les viandes de bœuf et les volailles sont d'origines françaises

PC : Plat complet / PF : Plat froid

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement







Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



Sans viande

FORMULE MIDI		SUPPLEMENTS FORMULES
MENU A 9,50€		SUPPLEMENTS 0,60€
LUNDI 6	Crème soubise	Crème soubise
	Betterave ciboulette	
	Pizza au fromage	
	Salade verte en chiffonnade	Floraline au lait à la vanille
	Petit fromage frais ail et fines herbes	
	Crème pâtissière aux pommes	
MARDI 7	Potage de légumes	Potage de légumes
	Céleri et carotte sauce ravigote	
	Filet de colin sauce armoricaine	
	Haricots beurre persillés	Faisselle
	Cotentin	
	Tapioca au lait	
MERCREDI 8	Velouté de potiron	Velouté de potiron
	Chou blanc vinaigrette	
	Omelette	
	Poêlée campagnarde	Flan chocolat
	Yaourt nature	
	Purée pomme myrtille	
JEUDI 9	Potage de légumes	Potage de légumes
	Poireau vinaigrette	
	Tarte au fromage	
	Carottes braisées	
	Coulommiers	Riz au lait
	Clafoutis aux poires	

VENDREDI 10	<p><i>Velouté de poireau</i></p> <p>Salade de riz exotique</p> <p>Beignets de poisson</p> <p>Epinards à la crème</p> <p>Mimolette</p> <p>Entremets café</p>		<p>Velouté de poireau</p> <p>Fromage blanc vanille</p>
SAMEDI 11	<p><i>Potage de céleri</i></p> <p>Haricots verts échalote</p> <p>Œufs durs béchamel</p> <p>Purée de p. de terre</p> <p>Carré fromager</p> <p>Kiwi</p>		<p>Potage de céleri</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p>
DIMANCHE 12	<p><i>Potage de légumes</i></p> <p>Carotte râpée au citron</p> <p>Duo de poisson sauce crevette</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Petit fromage frais aux noix</p> <p>Tarte au flan</p>		<p>Potage de légumes</p> <p>Semoule au lait au caramel</p>

**MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne**

**Hors d'œuvre :** Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron

**Plats :** Filet mignon de porc aux giroles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles

**Fromage :** Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel

**Dessert :** Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement



Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



## MENU MIXE

	FORMULE MIDI	AUTRES FORMULES	SUPPLEMENTS FORMULES
	<b>Menu A 9,50€</b>	Menu C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ Menu C (Livré seul) 7,95€ □	<b>SUPPLEMENTS 0,60€</b>
<b>6</b> <b>LUNDI</b>	Betteraves vinaigrette mixées Sauté de dinde angevine mixé Purée de p. de terre Petit fromage frais ail et fines herbes Crème pâtissière vanille	Crème soubise Haché de veau au jus mixé Purée de potiron Liégeois café	Crème soubise Floraline au lait à la vanille
<b>7</b> <b>MARDI</b>	Chou-fleur vinaigrette mixé Rôti de porc au jus mixé Purée d'haricot beurre Cotentin Mousse au chocolat au lait	Potage de légumes Filet de colin sauce armoricaine mixé Purée de brocolis Faisselle	Potage de légumes Faisselle
<b>8</b> <b>MERCREDI</b>	Taboulé à la menthe mixé* Bœuf bolognaise mixé Purée de navet Yaourt nature Purée pomme myrtille	Velouté de potiron Omelette mixée* Purée d'haricot vert Crème dessert vanille	Velouté de potiron Flan chocolat
<b>9</b> <b>JEUDI</b>	Poireau vinaigrette mixé* Emincé de poulet sauce normande mixé Purée de carotte Fraidou Flan nappé caramel	Potage de légumes Jambon blanc Purée de chou-fleur Fromage blanc au coulis de mangue	Potage de légumes Riz au lait

10 VENDREDI	Macédoine de légumes mixée	<i>Velouté de poireau</i>	Velouté de poireau
	Filet de lieu sauce citron mixé	Emincé de poulet sauce champignon mixé	Fromage blanc vanille
	Purée d'épinard Rondelé Entremets café	Purée de fenouil Yaourt aromatisé	
11 SAMEDI	Haricots verts échalote mixés	<i>Potage de céleri</i>	Potage de céleri
	Jambon blanc mixé	Canard dinde vigneronne mixé*	Fromage blanc aux fruits
	Purée de p. de terre Yaourt nature Purée pomme verveine	Purée de blette Bouillie de froment à la vanille	
12 DIMANCHE	Carotte cuite vinaigrette mixé	<i>Potage de légumes</i>	Potage de légumes
	Duo de poisson crème à l'aneth mixé	Sauté de porc au jus mixé	Semoule au lait au caramel
	Purée de céleri Petit fromage frais aux noix Liégeois chocolat	Purée de carotte Fromage blanc aux fruits	
12 DIMANCHE OU	<p align="center"><b>MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne</b></p> <p><b>Hors d'œuvre :</b> Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron</p> <p><b>Plats :</b> Filet mignon de porc aux giroles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles</p> <p><b>Fromage :</b> Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel</p> <p><b>Dessert :</b> Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices</p>		

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement



Nouveauté : Ateliers culinaires !  
Pour y participer, renseignez-vous  
auprès de votre livreuse



## MENU HYPERPROTEINE

		FORMULE MIDI	SUPPLEMENTS FORMULES		
		MENU A 9,50€	SUPPLEMENTS 0,60€		
LUNDI	6	Crème soubise Betterave ciboulette Sauté de dinde angevine Riz créole Petit fromage frais ail et fines herbes Crème pâtissière aux pommes	Crème soubise  Floraline au lait à la vanille		
	MARDI	7	Potage de légumes enrichi Céleri et carotte sauce ravigote Palette de porc au jus Haricots coco Cotentin Mousse au chocolat au lait	Potage de légumes  Faisselle	
		MERCREDI	8	Velouté de potiron enrichi Salade auvergnate Coquillettes à la bolognaise *** Yaourt nature Purée pomme myrtille	Velouté de potiron  Flan chocolat
			JEUDI	9	Potage de légumes enrichi Saucisson à l'ail Poulet sauce normande Carottes braisées Coulommiers Clafoutis aux poires

<b>10 VENDREDI</b>	<p><i>Velouté de poireau</i></p> <p>Salade de riz exotique</p> <p>Beignets de poisson</p> <p>Epinards à la crème</p> <p>Mimolette</p> <p>Entremets café</p>		<p>Velouté de poireau</p> <p>Fromage blanc vanille</p>
<b>11 SAMEDI</b>	<p><i>Potage de céleri</i></p> <p>Haricots verts échalote</p> <p>Boudin noir</p> <p>Purée de p. de terre</p> <p>Carré fromager</p> <p>Kiwi</p>		<p>Potage de céleri</p> <p>Fromage blanc aux fruits</p>
<b>12 DIMANCHE</b>	<p><i>Potage de légumes enrichi</i></p> <p>Rillettes de porc</p> <p>Duo de poisson sauce crevette</p> <p>Poêlée de légumes</p> <p>Petit fromage frais aux noix</p> <p>Tarte au flan</p>		<p>Potage de légumes</p> <p>Semoule au lait au caramel</p>

<b>12 DIMANCHE</b>	<p><b>MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne</b></p> <p><b>Hors d'œuvre :</b> Pâté en croute et sa compotée d'oignons / Salade landaise (mâche, gésiers, noix, vinaigrette balsamique) / Velouté de potiron aux éclats de marron</p> <p><b>Plats :</b> Filet mignon de porc aux girolles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles</p> <p><b>Fromage :</b> Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel</p> <p><b>Dessert :</b> Délice de marron et spéculos / Pot de crème chocolat caramel / Poire pochée au vin et épices</p>
------------------------	--

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

Fruit indiqué sur le menu servi selon sa disponibilité d'approvisionnement