



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



MENU PAUVRE EN SEL

		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	27	Potage parmentier Chou blanc vinaigrette Tortis bolognaise *** Fromage frais nature Entremets vanille	Potage parmentier Chou blanc vinaigrette Céleri à la parisienne *** Fromage frais nature Entremets vanille	Potage parmentier Céleri à la parisienne *** Crème dessert caramel	Chou blanc vinaigrette Céleri à la parisienne ***	Potage parmentier Fromage blanc aux fruits	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
	MARDI	28	Potage de légumes P. de terre à l'échalote Poulet Vallée d'Auge Petits pois fermière Yaourt nature Purée pomme 4 épices	Potage de légumes P. de terre à l'échalote Cake aux légumes Endive braisée Yaourt nature Poire	Potage de légumes Cake aux légumes Endive braisée Poire	P. de terre à l'échalote Cake aux légumes Endive braisée	Potage de légumes Bouillie de froment à la fleur d'oranger	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
		MERCREDI	29	Potage crécy Salade fantaisie Rôti de porc au jus Chou-fleur béchamel Emmental Bouillie de froment au café	Potage crécy Salade fantaisie Blanquette de poisson Riz créole Emmental Flan nappé caramel	Potage crécy Blanquette de poisson Riz créole Clémentine	Salade fantaisie Blanquette de poisson Riz créole	Potage crécy Faisselle	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
			JEUDI	30	Potage de légumes Betterave à l'ail Emincé de dinde à la crème Carottes persillées Cotentin Crêpe au sucre	Potage de légumes Betterave à l'ail Œufs brouillés aux champignons Pâtes tortis Cotentin Purée de pomme	Potage de légumes Œufs brouillés aux champignons Pâtes tortis Liégeois vanille	Betterave à l'ail Œufs brouillés aux champignons Pâtes tortis	Potage de légumes Riz au lait caramel

17 VENDREDI					
18 SAMEDI					
19 DIMANCHE					

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

Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins
 Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs
 Salade des incas: riz, maïs, carottes / Salade colorée: carotte, radis blanc, chou rouge

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€	
27 LUNDI	Crème de potiron	Crème de potiron	Crème de potiron	Crème de potiron	Pâtes au basilic	Crème de potiron	
	Pâtes au basilic	Salade fantaisie	Œufs brouillés	Œufs brouillés	Œufs brouillés		
	Emincé de dinde grand-mère	Pommes boulangères	Pommes boulangères	Pommes boulangères	Pommes boulangères	Faisselle	
	Haricots verts aux oignons	Camembert	Poire				
	Fondu président						
	Purée de pomme	Purée de pomme					
28 MARDI	Velouté aux champignons	Velouté aux champignons	Velouté aux champignons	Velouté aux champignons	Betterave vinaigrette	Velouté aux champignons	
	Betterave vinaigrette	Betterave vinaigrette	Poêlée de légumes à la volaille	Poêlée de légumes à la volaille	Poêlée de légumes à la volaille		
	Jambonneau moutarde dose	Poêlée de légumes à la volaille	***	***	***	Fromage blanc nature	
	Lentilles cuisinées	Petit fromage frais ail et fines herbes	Semoule au lait à la vanille s/sucre				
	Yaourt nature	Semoule au lait à la vanille s/sucre					
	Clémentine						
29 MERCREDI	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Potage de légumes	Salade colorée	Potage de légumes	
	Salade colorée	Salade soisson	Tarte au saumon et ciboulette	Tarte au saumon et ciboulette	Salade colorée		
	Boulettes de bœuf sauce piquante	Tarte au saumon et ciboulette	Epinards à la crème	Epinards à la crème	Tarte au saumon et ciboulette	Bouillie de froment au cacao s/sucre	
	Riz créole	Epinards à la crème	Pomme du Verger		Epinards à la crème		
	Brie	Yaourt nature					
	Entremets vanille s/ sucre	Pomme du Verger					
30 JEUDI	Potage céleri carotte	Potage céleri carotte	Potage céleri carotte	Potage céleri carotte	Poireau vinaigrette	Potage céleri carotte	
	Poireau vinaigrette	Poireau vinaigrette	Croissant jambon fromage	Croissant jambon fromage	Croissant jambon fromage		
	Poitrine de veau sauce chasseur	Omelette nature	Salade verte en chiffonnade	Salade verte en chiffonnade	Salade verte en chiffonnade	Fromage blanc nature	
	Navets braisés	Coquillettes sauce tomate					
	Gouda	Cotentin	Orange				
	Far nature s/ sucre	Orange					

VENDREDI 17	Potage poireau p.de terre Carottes râpées vinaigre de cidre Colin pané au citron Purée de potiron Yaourt nature Purée pomme figue	Potage poireau p.de terre Carottes râpées vinaigre de cidre Chou-fleur à la parisienne *** Saint Paulin Tapioca au lait au café s/ sucre	Potage poireau p.de terre Blettes au boeuf *** Tapioca au lait au café s/ sucre	Carottes râpées vinaigre de cidre Blettes au boeuf ***	Potage poireau p.de terre Tapioca au lait au café s/sucre
	Potage de légumes Pommes de terre échalote Poulet rôti Petits pois fermière Fromage frais au sel de Guérande Crème pâtissière au rhum s/ sucre	Potage de légumes Macédoine mayonnaise Risotto de fruits de mer *** Bûchette mi chèvre Pomme entière cuite au tour s/ sucre	Potage de légumes Croisillon aux champignons Salade verte en chiffonnade Pomme entière cuite au tour s/ sucre	Pommes de terre échalote Croisillon aux champignons Salade verte en chiffonnade	Potage de légumes Semoule au lait à la fleur d'oranger s/sucre
	Potage Dubarry Salade coleslaw Langue de bœuf sauce madère Pâtes papillons Emmental Fondant chocolat pomme s/sucre	Potage Dubarry Salade coleslaw Cassolette de poisson aux petits légumes *** Fraidou Fondant chocolat pomme s/sucre	Potage Dubarry Cassolette de poisson aux petits légumes *** Floraline au lait au cacao s/sucre	Salade coleslaw Cassolette de poisson aux petits légumes ***	Potage Dubarry Floraline au lait au cacao 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 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

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins
Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs
Salade des incas: riz, maïs, carottes / Salade colorée: carotte, radis blanc, chou rouge

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 27	Potage parmentier Chou blanc vinaigrette Tortis bolognaise *** Fromage frais nature Entremets vanille s/ sucre	Potage parmentier Céleri à la parisienne *** Semoule au lait au café s/ sucre	Crème de potiron Faisselle
MARDI 28	Potage de légumes P. de terre à l'échalote Poulet Vallée d'Auge Petits pois fermière Yaourt nature Purée pomme 4 épices	Potage de légumes Cake aux légumes Endive braisée Poire	Velouté aux champignons Fromage blanc nature
MERCREDI 29	Potage crécy Salade fantaisie Rôti de porc au jus Chou-fleur béchamel Emmental Bouillie de froment au café s/sucre	Potage crécy Blanquette de poisson Riz créole Clémentine	Potage de légumes Bouillie de froment au cacao s/sucre
JEUDI 30	Potage de légumes Betterave à l'ail Emincé de dinde à la crème Carottes persillées Cotentin Marbré s/ sucre	Potage de légumes Œufs brouillés aux champignons Pâtes tortis Purée de pommes	Potage céleri carotte Fromage blanc nature

17 VENDREDI				
18 SAMEDI				
19 DIMANCHE				

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

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

- Salade fantaisie: céleri, pomme, raisins
- Semoule fantaisie: semoule, tomate, maïs
- Salade des incas: riz, maïs, carottes / Salade colorée: carotte, radis blanc, chou rouge râpés

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 27	Potage parmentier Semoule mimolette Omelette Poêlée de légumes Fondu président Entremets vanille	Potage parmentier Jambon blanc Purée de p. de terre Crème dessert caramel	Potage parmentier Fromage blanc aux fruits
MARDI 28	P. de terre vinaigrette Poulet rôti Haricots beurre Yaourt nature Purée pomme 4 épices	Potage de légumes Cake aux légumes Endive braisée Poire	Bouillie de froment à la fleur d'oranger
MERCREDI 29	Potage crécy Pâtes au basilic Rôti de porc au jus Navets Emmental Flan nappé caramel	Potage crécy Blanquette de poisson Riz créole Pomme du Verger	Potage crécy Faisselle
JEUDI 30	Potage de légumes Betteraves vinaigrette Emincé de dinde au jus Carottes persillées Cotentin Crêpe au sucre	Potage de légumes Œufs brouillés Pâtes tortis Liégeois vanille	Potage de légumes Riz au lait caramel

VENDREDI 17

SAMEDI 18

DIMANCHE 19

OU
DIMANCHE

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

Hors d'œuvre : Pâté en croustade 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

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 27	Potage parmentier <input type="checkbox"/>	Potage parmentier <input type="checkbox"/>
	Semoule fantaisie	
	Omelette	
	Poêlée de légumes	Fromage blanc aux fruits <input type="checkbox"/>
	Fondu président	
MARDI 28	Entremets vanille	
	Potage de légumes <input type="checkbox"/>	Potage de légumes <input type="checkbox"/>
	Carottes râpées à l'orange	
	Cake aux légumes	
	Endive braisée	Bouillie de froment à la fleur d'oranger <input type="checkbox"/>
MERCREDI 29	Yaourt nature	
	Purée pomme 4 épices	
	Potage crécy <input type="checkbox"/>	Potage crécy <input type="checkbox"/>
	Salade fantaisie	
	Blanquette de poisson	Faisselle <input type="checkbox"/>
JEUDI 30	Riz créole	
	Emmental	
	Bouillie de froment au café	
	Potage de légumes <input type="checkbox"/>	Potage de légumes <input type="checkbox"/>
	Betterave à l'ail	Riz au lait caramel <input type="checkbox"/>
	Oeufs brouillés aux champignons	
	Carottes persillées	
	Cotentin	
	Crêpe au sucre	

VENDREDI 17			
SAMEDI 18			
DIMANCHE 19			

DIMANCHE 19 OU	MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne
	<p>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</p> <p>Plats : Filet mignon de porc aux girolles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles</p> <p>Fromage : Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel</p> <p>Dessert : 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 MIXE

		FORMULE MIDI	AUTRES FORMULES	SUPPLEMENTS FORMULES		
		Menu A 9,50€	Menu C (Livré en complément du midi) 5,80€ □ Menu C (Livré seul) 7,95€ □	SUPPLEMENTS 0,60€		
LUNDI	27	<i>Potage parmentier</i> Salade de chou rouge fumé mixé* Bœuf bolognaise mixé Purée de navet Petit fromage frais ail et fines herbes Entremets vanille	<i>Potage parmentier</i> Jambon blanc mixé Purée de céleri Crème dessert caramel	Potage parmentier Fromage blanc aux fruits		
	MARDI	28	<i>Potage de légumes</i> Carottes cuites vinaigrette mixées Escalope de poulet Vallée d'Auge mixée Purée de petits pois Yaourt nature Purée pomme 4 épices	<i>Potage de légumes</i> Haché de veau au jus mixé Purée de p. de terre Liégeois chocolat	Potage de légumes Bouillie de froment à la fleur d'oranger	
		MERCREDI	29	<i>Potage crécy</i> Haricots verts vinaigrette mixés Jambon au porto mixé Purée de chou-fleur Pavé 1/2 sel Bouillie de froment au café	<i>Potage crécy</i> Blanquette de poisson mixée Purée de céleri Flan nappé caramel	Potage crécy Faisselle
			JEUDI	30	<i>Potage de légumes</i> Betteraves vinaigrette mixées Emincé de dinde à la crème mixé Purée de carotte Cotentin Yaourt aromatisé	<i>Potage de légumes</i> Omelette mixée* Purée de brocolis Liégeois vanille

17	VENDREDI			
18	SAMEDI			
19	DIMANCHE			

19	DIMANCHE	OU	<p style="text-align: center;">MENU GOURMAND (16€) (Pour le week-end, livré le vendredi) Carte automne</p> <p>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</p> <p>Plats : Filet mignon de porc aux girolles, purée de potiron / Blanquette de veau, riz aux champignons / Dos de cabillaud sauce homardine, tagliatelles</p> <p>Fromage : Assiette de 2 fromages / Faisselle au miel</p> <p>Dessert : 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	27	Potage parmentier Chou blanc vinaigrette Lasagnes à la bolognaise *** Fondu président Entremets vanille	Potage parmentier Fromage blanc aux fruits		
	MARDI	28	Potage de légumes P. de terre à l'échalote Poulet Vallée d'Auge Petits pois fermière Yaourt nature Purée pomme 4 épices	Potage de légumes Bouillie de froment à la fleur d'oranger	
		MERCREDI	29	Potage crécy Pâté de foie Jambon au porto Chou-fleur béchamel Emmental Bouillie de froment au café	Potage crécy Faisselle
			JEUDI	30	Potage de légumes Betterave à l'ail Emincé de dinde à la crème Carottes persillées Cotentin Crêpe au sucre

VENDREDI 17			
SAMEDI 18			
DIMANCHE 19			

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

Hors d'œuvre : Pâté en crouste 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

LES RECETTES ET COMPOSITIONS

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