



| MARDI 21 OCTOBRE LIVRE LUNDI AM | MERCREDI 22 OCTOBRE LIVRE MARDI AM | JEUDI 23 OCTOBRE LIVRE MERCREDI AM | VENDREDI 24 OCTOBRE LIVRE JEUDI AM | SAMEDI 25 OCTOBRE LIVRE JEUDI AM | DIMANCHE 26 OCTOBRE LIVRE VENDREDI AM | LUNDI 27 OCTOBRE LIVRE VENDREDI AM |
|--|--|--|--|---|---|---|
| CAROTTES RAPEES <input type="checkbox"/> VTE | BETTERAVES <input type="checkbox"/> VTE | CAROTTES RAPEES <input type="checkbox"/> VTE | SALADE VERTE <input type="checkbox"/> | BETTERAVES <input type="checkbox"/> VTE | CAROTTES RAPEES <input type="checkbox"/> VTE | BETTERAVES <input type="checkbox"/> VTE |
| BETTERAVES <input type="checkbox"/> VTE | CAROTTES RAPEES A L'HUILE DE NOIX <input type="checkbox"/> | CHOU BLANC <input type="checkbox"/> VTE | TOMATE AU BASILIC <input type="checkbox"/> | CHOU FLEUR <input type="checkbox"/> VTE | ENDIVES EN SALADE <input type="checkbox"/> | ÉMINCÉ DE FENOUIL <input type="checkbox"/> |
| TABOULÉ À LA MENTHE <input type="checkbox"/> | SALADE TRICOLEURE <input type="checkbox"/> | SALADE PANACHEE <input type="checkbox"/> VTE | SALADE VERTE POMMES ET NOIX <input type="checkbox"/> | SALADE DE PATES EN COULEUR <input type="checkbox"/> | SALADE DE TAGLIATELLES AU SAUMON <input type="checkbox"/> | PDT CIBOULETTE <input type="checkbox"/> |
| POTAGE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> | VELOUTE DE BROCOLIS <input type="checkbox"/> | POTAGE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> | POTAGE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> | POTAGE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> | VELOUTE DE PETITS POIS A LA MENTHE <input type="checkbox"/> | POTAGE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> |
| CUISSE DE POULET AU PAPRIKA <input type="checkbox"/> A | CALAMARS A LA PROVENCALE <input type="checkbox"/> | FILET DE POULET AUX CHAMPIGNONS <input type="checkbox"/> A | BLANC DE DINDE BRAISE <input type="checkbox"/> | FILET DE POULET SAUCE AU THYM <input type="checkbox"/> A | POISSON SAUCE VIN BLANC <input type="checkbox"/> A | POISSON SAUCE VIN BLANC <input type="checkbox"/> A |
| POISSON AU CUMIN <input type="checkbox"/> A | ESCALOPE DE PORC AU ROMARIN <input type="checkbox"/> R | POISSON SAUCE CITRON <input type="checkbox"/> A | MAQUEREAU SAUCE VIN BLANC <input type="checkbox"/> | FILET DE COLIN AUX POMMES <input type="checkbox"/> | RÔTI DE BOEUF <input type="checkbox"/> F | ÉMINCÉ DE PORC <input type="checkbox"/> R |
| MIJOTE DE BOEUF <input type="checkbox"/> | PÂTES A LA BOLOGNAISE <input type="checkbox"/> C | OEUFS BROUILLES NATURES <input type="checkbox"/> | POULET A LA CREME <input type="checkbox"/> | POULET AU FOUR <input type="checkbox"/> | HACHIS PARMENTIER <input type="checkbox"/> C | POULET AU FOUR <input type="checkbox"/> |
| CAROTTES ET CHAMPIGNONS <input type="checkbox"/> | PETITS POIS NATURES <input type="checkbox"/> | COQUILLETES <input type="checkbox"/> | ENDIVES AU FOUR <input type="checkbox"/> | CÔTES DE BLETTES ET PDT A LA CRÈME <input type="checkbox"/> | EMBEURRÉE DE CHOU <input type="checkbox"/> | MACARONI <input type="checkbox"/> |
| PURÉE DE HARICOTS VERTS <input type="checkbox"/> | PURÉE DE BUTTERNUT <input type="checkbox"/> | POIREAU BÉCHAMEL <input type="checkbox"/> | PURÉE DE CAROTTES ET PDT <input type="checkbox"/> | PURÉE DE LÉGUMES <input type="checkbox"/> | HARICOTS VERTS PERSILLÉS <input type="checkbox"/> | PETITS POIS NATURES <input type="checkbox"/> |
| RIZ AU CURCUMA <input type="checkbox"/> | PURÉE DE PDT <input type="checkbox"/> | PURÉE DE PDT ÉPINARDS <input type="checkbox"/> | SEMOULE AUX HERBES <input type="checkbox"/> | RIZ <input type="checkbox"/> | PURÉE DE PDT <input type="checkbox"/> | PURÉE DE PDT ÉPINARDS <input type="checkbox"/> |
| EDAM <input type="checkbox"/> | GOUDA <input type="checkbox"/> | EDAM <input type="checkbox"/> | FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> | GOUDA <input type="checkbox"/> | SAINT PAULIN PORTION <input type="checkbox"/> | EDAM <input type="checkbox"/> |
| FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> | FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> | YAOURT NATURE <input type="checkbox"/> | SAINT PAULIN PORTION <input type="checkbox"/> | FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> | YAOURT NATURE <input type="checkbox"/> | FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> |
| POIRE <input type="checkbox"/> | BANANE <input type="checkbox"/> BIO | POIRE <input type="checkbox"/> | ANANAS FRAIS <input type="checkbox"/> | RAISIN NOIR (NON LAVE) <input type="checkbox"/> | POMME AU FOUR SANS SUCRE <input type="checkbox"/> | BANANE <input type="checkbox"/> BIO |
| COMPOTE DE POMME CASSIS <input type="checkbox"/> | TARTELETTE POMME CANNELLE <input type="checkbox"/> | CRÈME NOIX DE COCO <input type="checkbox"/> | LIÉGEOIS AU CAFÉ <input type="checkbox"/> | PURÉE DE POMME BANANE SANS SUCRE <input type="checkbox"/> | ENTREMETS PRALINE <input type="checkbox"/> | FLAN PATISSIER AUX RAISINS <input type="checkbox"/> |
| POMME AU FOUR SANS SUCRE <input type="checkbox"/> | PURÉE DE POMME BANANE SANS SUCRE <input type="checkbox"/> | FROMAGE BLANC NATURE <input type="checkbox"/> | POMME AU FOUR SANS SUCRE <input type="checkbox"/> | COMPOTE DE POMME <input type="checkbox"/> | 3 CHAUSSONS AUX POMMES <input type="checkbox"/> | PURÉE DE POMME BANANE SANS SUCRE <input type="checkbox"/> |
| TAPIOCA A LA PÊCHE <input type="checkbox"/> DC | CRÈME GD MERE PISTACHE AVOINE <input type="checkbox"/> DC | FROMAGE BLANC A LA CERISE <input type="checkbox"/> DC | RIZ AU LAIT <input type="checkbox"/> DC | SEMOULE AU CHOCOLAT <input type="checkbox"/> DC | CRÈME GD MERE VANILLE <input type="checkbox"/> DC | TAPIOCA AU CHOCOLAT <input type="checkbox"/> DC |
| PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> | PAIN <input type="checkbox"/> |

A : TRAITEUR ASSYA - BIO : BIO - C : PLAT COMPLET VIANDE + LEGUMES - DC : DESSERT COMPLET - F : FROID - R : PORC - VTE : VINAIGRETTE



NOM: _____

-PRENOM: _____

♥ A PARTAGER 2 PERS ♥
8,50 €