

MARDI 29 SEPTEMBRE LIVRE LUNDI AM	MERCREDI 30 SEPTEMBRE LIVRE MARDI AM	JEUDI 1 OCTOBRE LIVRE MERCREDI AM	VENDREDI 2 OCTOBRE LIVRE JEUDI AM	SAMEDI 3 OCTOBRE LIVRE JEUDI AM	DIMANCHE 4 OCTOBRE LIVRE VENDREDI AM	LUNDI 5 OCTOBRE LIVRE VENDREDI
CAROTTES RAPEES A L'AIL ☐	MELON ☐	FILET DE MAQUEREAU VTE ☐	BETTERAVES VTE ☐	SALADE DE PDT ☐	CAROTTES RAPEES AU CITRON ☐	BETTERAVES VTE ☐
CONCOMBRES VTE ☐	MUFFIN DE CAROTTES AUX EPICES ☐	SALADE BOULGOUR ☐	CRUDITÉS ASSORTIES ☐	TOMATE AU BASILIC ☐	BETTERAVES VTE ☐	ÉMINCÉ DE FENOUIL ☐
SALADE BLÉ TOMATE CONCOMBRE BASILIC ☐	TOMATE A L'HUILE D'OLIVES ☐	SALADE VERTE ☐	SALADE DE RIZ ET LÉGUMES ☐	SALADE VERTE ☐	TABOULÉ DE PERLES DE PÂTES ☐	SALADE VERTE ☐
POTAGE DE LÉGUMES ☐	POTAGE DE LÉGUMES ☐	POTAGE DE POIREAUX PDT ☐	VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE ☐	POTAGE DE LÉGUMES ☐	POTAGE DE LÉGUMES ☐	POTAGE DE LÉGUMES ☐
BLANQUETTE DE PORC R ☐	COLIN MENAGERE ☐	FILET DE COLIN A LA FONDUE DE POIREAUX ☐	SAUMON AU JUS D'AGRUMES ☐	POISSON BLANC AU CITRON ☐	FILET DE SARDINE FAÇON ESCABÈCHE ☐	POISSON SAUCE HOLLANDAISE FT ☐
POISSON A L'OSEILLE FT ☐	POULET AU FOUR ☐	FILET DE DINDE NATURE ☐	POULET AU FOUR ☐	CÔTE DE PORC R ☐	JAMBON BLANC SANS SEL BEURRE DOUX R ☐	OEUFS BROUILLES BASQUAISE ☐
ESCALOPE DE DINDE ☐	SAUTÉ DE PORC SAUCE ROUILLE R ☐	POULET AU FOUR ☐	PÂTES A LA BOLOGNAISE C ☐	POULET AU FOUR ☐	POULET AU FOUR ☐	SAUTÉ DE PORC AU ROMARIN R ☐
COURGETTES BÉCHAMEL ☐	HARICOTS VERTS ☐	POIREAU BÉCHAMEL ☐	ÉCRASÉ DE LÉGUMES ☐	CAROTTES ET CHAMPIGNONS ☐	PETITS POIS NATURES ☐	MACARONI ☐
FLAGEOLETS ☐	PURÉE D'AUBERGINES ☐	PURÉE DE PDT ÉPINARDS ☐	PETITS POIS NATURES ☐	MOGETTES ☐	PURÉE DE HARICOTS VERTS ☐	PURÉE DE PDT ÉPINARDS ☐
PURÉE DE PDT ☐	SEMOULE AUX HERBES ☐	RIZ ☐	PURÉE DE CAROTTES ET PDT ☐	COQUILLETES ☐	PURÉE DE PDT A LA MUSCADE ☐	TRIO DE LÉGUMES ☐
SAINT PAULIN PORTION ☐	EDAM ☐	GOUDA ☐	FROMAGE BLANC NATURE ☐	GOUDA ☐	EDAM ☐	FROMAGE BLANC NATURE ☐
YAOURT NATURE ☐	FROMAGE BLANC NATURE ☐	YAOURT NATURE ☐	SAINT PAULIN PORTION ☐	PETIT FROMAGE FRAIS SUCRE ☐	YAOURT NATURE ☐	SAINT PAULIN PORTION ☐
POIRE ☐	PRUNES JAUNES (NON LAVEES) ☐	RAISIN BLANC (NON LAVE) ☐	ANANAS FRAIS ☐	BANANE BIO ☐	COCKTAIL DE FRUITS ☐	POIRE ☐
CRÈME AUX OEUFS ☐	CRÈME DESSERT PRALINÉE ☐	MOUSSE AU CHOCOLAT ☐	COOKIE ☐	COMPOTE DE POMME MIRABELLE ☐	POMME ☐	GATEAU AUX POMMES ET CAMEL ☐
POMME AU FOUR SANS SUCRE ☐	PURÉE DE POIRES SANS SUCRE ☐	POMME AU FOUR SANS SUCRE ☐	POMME AU FOUR SANS SUCRE ☐	PURÉE DE POMME BANANE SANS SUCRE ☐	FLAN PATISSIER AU CITRON ☐	POMME AU FOUR SANS SUCRE ☐
CRÈME AUX OEUFS AU CAFÉ DC ☐	FROMAGE BLANC A LA CERISE DC ☐	SEMOULE MARMELADE D'ORANGE DC ☐	FROMAGE BLANC AU CITRON DC ☐	RIZ AU LAIT AU CHOCOLAT DC ☐	TAPIOCA A LA VANILLE DC ☐	CRÈME GD MERE VANILLE DC ☐
PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐

BIO : BIO - C : PLAT COMPLET VIANDE + LEGUMES - DC : DESSERT COMPLET - FT : FRANCO THAIE - R : PORC - VTE : VINAIGRETTE

 NOM: _____ -PRENOM: _____

A PARTAGER 2 PERS
8.50 €