

Menu repris par:

Menu encodé par:

## Cette semaine

**Pâtes** : Lasagne de légumes

**Menu plaisir** : Porc aigre doux, mélange de légumes sautés, nouilles sautées

**Assiette froide** : Salade de thon avec comme accompagnements : « Salade de haricots façon niçoise : tomates, olives, échalotes », « Salade Hawaï : carottes, maïs, ananas, petits pois », « Concombre mariné à la crème et à l'aneth » et « Taboulé oriental à la menthe »

LUN  
1<sup>er</sup>

**Menu Terroir** ou **sans porc** : Grill burger de veau sauce brune vinaigre balsamique, tomates au four et gratin de pommes de terre

**Menu diabétique** : Grill burger de veau sauce brune vinaigre balsamique, tomates au four et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Omelette, mix de légumes verts, blé aux épices

Potage : Crème de volaille ou carotte (léger et notamment pour végétarien)  
Dessert : Gervita aux fraises ou cake (dia)

MAR  
02

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce lait de coco, sauté de légumes wok et riz pilaf

**Menu Végétarien** : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Cresson ou brocoli (léger)  
Dessert : Riz au lait ou biscuit (dia)

MER  
03

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **végétarien** ou **diabétique** :

Dos de merlu, sauce safranée, épinards sauce blanche et oignons et purée de pommes de terre maison

Potage : Carotte ou courgette (léger)  
Dessert : Panna cotta de fruits rouges « maison » ou fruit frais (pour le menu végétarien et sans porc) ou crème vanille « maison (dia)

JEU

04

**Menu Terroir** : Boulets sauce liégeoise, compote de pommes et röstis

**Menu sans porc** : Boulets pur veau sauce Aubeil, compote de pommes et röstis

**Menu diabétique** : Boulets sauce Aubeil, compote de pommes sans sucre et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Falafels, bouillon de couscous et semoule

Potage : Chou-fleur ou épinard (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN

05

**Menu Terroir ou diabétique** : Carré de porc coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

**Menu sans porc** : Filet de poulet snacké coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomatées

Potage : Quatre légumes ou carotte (léger)

Dessert : Crème moka « maison » ou Danette chocolat (dia)

SAM

06

**Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien** :

Filet de poisson meunière, cup de citron, poireaux à la crème et purée de pommes de terre maison

Potage : Tomate ou cresson (léger)

Dessert : Café liégeois ou biscuit aux amandes (dia)

DIM

07

**Menu Terroir ou sans porc** : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et gratin de pommes de terre.

**Menu diabétique** : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien** : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Epinard ou chou-fleur (léger)

Dessert : Crêpes ou crème vanille « maison » (dia)

### Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de saumon, sauce aux échalotes et estragon à la tomate, épinards à la crème, purée de pommes de terre maison
- ✓ Paëlla avec poulet et crustacés
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée au brocoli, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menu repris par:

Menu encodé par:

## Cette semaine

**Pâtes** : Bolognaise

**Menu plaisir** : Grenadin de veau, coulis de poivron doux, légumes à l'huile d'olive et pommes de terre grenaille

**Assiette froide** : Jambon cuit et œuf dur avec comme accompagnements : « salade de carottes à l'orange, asperges vertes à la moutarde à l'ancienne, pignons de pin et persil, macédoine de légumes et salade de pommes de terre à la ciboulette ».

LUN

08

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Tajine de bœuf sauce aux épices, mix du sud aux olives, risotto de pâtes au safran

**Menu Végétarien** : Filet de bar, piperade, polenta

Potage : Céleri ou carotte (léger)

Dessert : Cake « Pommeline » ou cake vanille (dia)

MAR

09

**Menu Terroir** : Saucisse de veau au romarin sauce moutarde, salade liégeoise

**Menu diabétique** : Saucisse de veau au romarin sauce moutarde, salade liégeoise (sans lardons)

**Menu sans porc** : Filet de poulet snacké sauce moutarde, salade liégeoise sans lardons

**Menu Végétarien** : Dos de merlu, sauce tomate estragon, ratatouille du sud et pâtes tomatées

Potage : Courgette ou brocoli (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit (dia)

MER

10

**Menu Terroir** ou **diabétique** : Rôti Orloff , petits pois aux oignons et purée de pommes de terre maison

**Menu sans porc** : Dos de cabillaud sauce Mornay maigre, petits pois aux oignons et purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien** : Pané de tomates sauce tomate herbes de Provence, courgettes sautées à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Panais & courge ou courgette (léger)

Dessert : Crème coco « maison » (normale) ou crème vanille « maison » (dia)

**JEU**  
**11**

**Menu Terroir** ou **sans porc** : Carbonnades sauce au pain d'épices, compote de pommes et pommes de terre nature

**Menu diabétique** : Carbonnades sauce au pain d'épices, compote de pommes sans sucre et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Filet de daurade sauce béchamel tomatée, lasagne de légumes

Potage : Brocoli ou épinard (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

**VEN**  
**12**

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **végétarien** ou **diabétique** : Moussaka végétarienne aux aubergines, sauce au thym

Potage : Poivron rouge ou carotte (léger)

Dessert : Crème vanille « maison » ou yaourt aux fruits (dia)

**SAM**  
**13**

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Dos de cabillaud, sauce citron, épinards sauce blanche et oignons et pommes de terre Vert Pré

**Menu Végétarien** : Dos de cabillaud, cup de citron, épinards sauce blanche et oignons et pommes de terre Vert Pré

Potage : Haricot blanc ou cresson (léger)

Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc ou végétariens) ou biscuit (dia)

**DIM**  
**14**

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce barbecue, tomate au four et riz pilaf

**Menu Végétarien** : Couscous de poisson et semoule

Potage : Cerfeuil ou chou-fleur (léger)

Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka « maison » (dia)

### Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de saumon, sauce aux échalotes et estragon à la tomate, épinards à la crème, purée de pommes de terre maison
- ✓ Paëlla avec poulet et crustacés
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée au brocoli, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menu repris par:

Menu encodé par:

## Cette semaine

**Pâtes** : Jambon- fromage

**Menu plaisir** : Gigotin de pintade braisé à l'estragon, mousseline de carottes et röstis

**Assiette froide** : Boule de mozzarella avec comme accompagnements : « salade de tomates au pesto, feuilles de roquette au Parmesan, ratatouille servie froide et focaccia ».

LUN

15

**Menu Terroir ou sans porc** : Boulettes d'agneau sauce Kefta, légumes à l'orientale et semoule (avec raisins secs)

**Menu diabétique** : Boulettes d'agneau sauce Kefta, légumes façon orientale et semoule (sans raisins secs)

**Menu Végétarien** : Omelette, mix de légumes verts et blé aux épices

Potage : Crème de volaille ou carotte (léger, notamment pour végétarien)  
Dessert : Gervita aux fraises ou cake (dia)

MAR

16

**Menu Terroir ou sans porc** : Blanquette de veau, sauce blanquette avec légumes, jeunes légumes, gratin de pommes de terre

**Menu diabétique** : Blanquette de veau, sauce blanquette avec légumes, jeunes légumes, pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Cresson ou brocoli (léger)  
Dessert : Riz au lait ou biscuit (dia)

MER

17

**Menu Terroir ou diabétique ou sans porc ou végétarien** :

Dos de merlu sauce beurre blanc, brocolis aux fines herbes et purée de pommes de terre maison

Potage : Carotte ou courgettes (léger)  
Dessert : Pana cotta de fruits rouges « maison » ou fruit frais (pour le menu végétarien et sans porc) ou crème vanille « maison » (dia)

**JEU**  
**18**

**Menu Terroir** : Lasagne, aubergine grillée

**Menu diabétique ou sans porc** : Grill burger de veau sauce tomate aux herbes de Provence, aubergine grillée et pâtes tomatées

**Menu Végétarien** : Falafels, bouillon de couscous, légumes couscous, semoule

Potage : Chou-fleur ou épinard (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

**VEN**  
**19**

**Menu Terroir ou sans porc ou diabétique** : Rôti de dinde sauce curry, duo de carottes aux jeunes oignons et pommes de terre campagardes

**Menu Végétarien** : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomatées

Potage : Quatre légumes ou carotte (léger)

Dessert : Crème moka « maison » ou Danette chocolat (dia)

**SAM**  
**20**

**Menu Terroir ou sans porc ou végétarien** : Dos de saumon sauce choron, courgettes sautées à l'estragon et pommes de terre nature

**Menu diabétique** : Dos de saumon sauce poisson tomatée, courgettes sautées à l'estragon et pommes de terre nature

Potage : Tomate ou cresson (léger)

Dessert : Café liégeois ou biscuit aux amandes (dia)

**DIM**  
**21**

**Menu Terroir** : Carré de porc, sauce au miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes et purée de pommes de terre maison

**Menu diabétique** : Carré de porc jus lié moutardé, chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre maison

**Menu sans porc** : Filet de poulet snacké sauce miel et échalotes, étuvée de chou rouge aux pommes, purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien** : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Epinard ou chou-fleur (léger)

Dessert : Crêpes ou crème vanille « maison » (dia)

### Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de saumon, sauce aux échalotes et estragon à la tomate, épinards à la crème, purée de pommes de terre maison
- ✓ Paëlla avec poulet et crustacés
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée au brocoli, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menu repris par:

Menu encodé par:

## Cette semaine

**Pâtes** : Crème d'épinard saumon

**Menu plaisir** : Dos de saumon sauce au beurre blanc, épinards aux amandes et purée de cresson

**Assiette froide** : Charcuteries fines (jambon Serrano, salami milanais, et pastrami, rôti de porc au romarin) avec comme accompagnements : « melon, salade de concombres, tomates, olives, Feta, salade de céleri rémoulade, salade de pâtes aux légumes confits ».

LUN

22

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** :

Grill burger de veau sauce brune poivre vert, champignons mijotés à la ciboulette et pommes de terre grenaille aux herbes de Provence

**Menu Végétarien** : Filet de bar, piperade et polenta

Potage : Céleri rave ou carotte (léger)

Dessert : Cake « Pommeline » ou cake (dia)

MAR

23

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Poivron farci (veau), coulis de poivron et riz sauvage aux petits légumes

**Menu Végétarien** : Dos de merlu sauce tomate estragon, ratatouille du sud et pâtes tomatées

Potage : Courgette ou brocoli (léger)

Dessert : Riz au lait ou biscuit (dia)

MER

24

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** :

Filet de poulet grillé sauce brune romarin et échalotes, haricots aux oignons et pommes de terre Vert Pré

**Menu Végétarien** : Pané de tomate sauce tomate aux herbes de Provence, courgettes sautées à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Panais & courge ou courgette (léger)

Dessert : Crème coco « maison » ou Crème vanille « maison » (dia)

JEU

25

**Menu Terroir ou sans porc ou diabétique :**

Ragoût de veau sauce tomate à l'italienne, courgettes sautées aux herbes de Provence et pommes de terre nature

**Menu Végétarien :** Filet de daurade sauce béchamel tomate et lasagne légumes

Potage : Brocoli ou épinard (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN

26

**Menu Terroir ou sans porc :** Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et rôtis

**Menu diabétique :** Paupiette pur veau sauce moutarde à l'ancienne, carottes au thym et purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien :** Moussaka végétarienne aux aubergines sauce au thym

Potage : Poivron rouge ou carotte (léger)

Dessert : Crème vanille « maison » ou yaourt aux fruits (dia)

SAM

27

**Menu Terroir ou sans porc ou végétarien ou diabétique :**

Dos de cabillaud sauce mousseline, brocolis à l'ail et pommes de terre nature

Potage : Haricot blanc ou cresson (léger)

Dessert : Mousse au chocolat / Zébra (pour les menus sans porc et végétarien) ou biscuit (dia)

DIM

28

**Menu Terroir ou diabétique :** Roulade de jambon aux chicons gratinée, purée de pommes de terre maison

**Menu sans porc :** Filet de poulet snacké, jus lié crémé, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien :** Couscous de poisson et semoule

Potage : Cerfeuil ou chou-fleur (léger)

Dessert : Gaufre 4/4 ou crème moka « maison » (dia)

**Comme chaque Semaine :**

- ✓ Dos de saumon, sauce aux échalotes et estragon à la tomate, épinards à la crème, purée de pommes de terre maison
- ✓ Paëlla avec poulet et crustacés
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée au brocoli, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison

Menu repris par:

Menu encodé par:

## Cette semaine

**Pâtes** : Lasagne de légumes

**Menu plaisir** : Courgettes farcies, coulis de tomates et riz pilaf (au bouillon)

**Assiette froide** : Salade de thon avec comme accompagnements : « Salade de haricots façon niçoise : tomates, olives, échalotes », « Salade Hawaï : carottes, maïs, ananas, petits pois », « Concombre mariné à la crème et à l'aneth » et « Taboulé oriental à la menthe »

LUN  
29

**Menu Terroir** ou **sans porc** : Grill burger de veau sauce brune vinaigre balsamique, tomates au four et gratin de pommes de terre

**Menu diabétique** : Grill burger de veau sauce brune vinaigre balsamique, tomates au four et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Omelette, mix de légumes verts, blé aux épices

Potage : Crème de volaille ou carotte (léger et notamment pour végétarien)  
Dessert : Gervita aux fraises ou cake (dia)

MAR  
30

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **diabétique** : Filet de poulet grillé sauce lait de coco, sauté de légumes wok et riz pilaf

**Menu Végétarien** : Lasagne de saumon aux épinards et sauce tomate

Potage : Cresson ou brocoli (léger)  
Dessert : Riz au lait ou biscuit (dia)

MER  
1<sup>er</sup>

**Menu Terroir** ou **sans porc** ou **végétarien** ou **diabétique** :

Dos de merlu, sauce safranée, épinards sauce blanche et oignons et purée de pommes de terre maison

Potage : Carotte ou courgette (léger)  
Dessert : Panna cotta de fruits rouges « maison » ou fruit frais (pour le menu végétarien et sans porc) ou crème vanille « maison (dia)

JEU

02

**Menu Terroir** : Boulets sauce liégeoise, compote de pommes et röstis

**Menu sans porc** : Boulets pur veau sauce Aube, compote de pommes et röstis

**Menu diabétique** : Boulets sauce Aube, compote de pommes sans sucre et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Falafels, bouillon de couscous et semoule

Potage : Chou-fleur ou épinard (léger)

Dessert : Salade de fruits frais ou pain d'épices (dia)

VEN

03

**Menu Terroir ou diabétique** : Carré de porc coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

**Menu sans porc** : Filet de poulet snacké coulis de carottes et curry, chou-fleur sauce blanche et pommes de terre nature

**Menu Végétarien** : Pané de tomate, sauce fenouil, champignons à la grecque et pâtes tomatées

Potage : Quatre légumes ou carotte (léger)

Dessert : Crème moka « maison » ou Danette chocolat (dia)

SAM

04

**Menu Terroir ou sans porc ou diabétique ou végétarien** :

Filet de poisson meunière, cup de citron, poireaux à la crème et purée de pommes de terre maison

Potage : Tomate ou cresson (léger)

Dessert : Café liégeois ou biscuit aux amandes (dia)

DIM

05

**Menu Terroir ou sans porc** : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et gratin de pommes de terre.

**Menu diabétique** : Sauté de dinde sauce fruits rouges, chicons poêlés et purée de pommes de terre maison

**Menu Végétarien** : Nuggets de blé, cup de ketchup, carottes au cumin et boulgour

Potage : Epinard ou chou-fleur (léger)

Dessert : Crêpes ou crème vanille « maison » (dia)

### Comme chaque Semaine :

- ✓ Dos de saumon, sauce aux échalotes et estragon à la tomate, épinards à la crème, purée de pommes de terre maison
- ✓ Paëlla avec poulet et crustacés
- ✓ Boulets (porc/bœuf) sauce liégeoise (avec oignons et lardons), compote de pommes et purée de pommes de terre maison
- ✓ Potée au brocoli, saucisse de veau, lard salé, sauce moutarde
- ✓ Lasagne bolognaise
- ✓ Cuisse de poulet sauce champignons et purée de pommes de terre maison