

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^{er}

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 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

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

Menu repris par:

Menu encodé par:

Cette semaine

Pâtes : Bolognaise

Menu plaisir : Dos de cabillaud rôti, jus brun et potée aux poireaux

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

06

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

07

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

08

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
09

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
10

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
11

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
12

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 : Filet de poulet, sauce nantua, haricots aux échalotes et purée de pommes de terre maison

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

LUN

13

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

14

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

15

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
16

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
17

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

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
18

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
19

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 : Rôti de veau à l'italienne, brocolis à l'ail et conchiglie

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

20

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

21

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

22

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

23

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 tomatée et lasagne légumes

Potage : Brocoli ou épinard (léger)

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

VEN

24

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

25

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

26

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 : Blanquette de canard, jus brun aux épices, carottes au miel, pommes de terre grenaille

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
27

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
28

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
29

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

30

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

31

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

1^{er}

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

02

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