

Au menu cette semaine -Déjeuner



LE JOUR DU
VÉGÉTARIEN

LUNDI | 02
Nov

Macédoine mayonnaise

Mais vinaigrette

Betteraves vinaigrette

Penne bolognaise

Penne base
égrené marocaine

Penne au saumon

**Purée de pommes
de terre au fromage**

Haricots verts persillade

Camembert

Mimolette

Yaourt à la framboise

Compote pommes abricot

Ananas au sirop

MARDI | 03
Nov

Salade de carottes aux pommes

**Boulette de lentilles
sauce curry**

Boulgour cantonnaise

Cremoso de riz et feta

Riz Bio pilaf

Petits pois

Petit moulé ail et fines herbes

Yaourt aux fruits rouges

Bûchette mi-chèvre

Dessert gélifié chocolat

Cocktail de fruits

MERCREDI | 04
Nov

Saucisson à l'ail

Oeuf au nid

Rillettes de saumon

**Escalope de poulet
sauce poulette**

Colin à la vanille

Pané de blé
fromage épinards

Salade verte

Lentilles aux petits légumes

Fourmils

Fondu Président®

Corbeille de fruits

Liégeois vanille

JEUDI | 05
Nov

Coleslaw

Endives aux croûtons

Chou blanc sauce échalote

**Rôti de bœuf
sauce béarnaise**

Bowl asiatique

Steak haché
et sauce ketchup

Nuggets de poisson

Tagliatelle

Purée de carottes persillées

Corbeille de fruits

Beignet aux pommes

VENDREDI | 06
Nov

Rémoulade de céleri

Carottes râpées au citron

Tomate locale
au fromage blanc
Salade verte fromages et
croûtons

Saucisse Francfort fournée

Omelette au fromage

Colin sauce curry indienne

Riz pilaf

Cordiale de légumes

Yaourt aromatisé

Emmental

St Môret Bio

Corbeille de fruits

Fromage blanc
crème de marrons



Téléchargez
App Table
Département des Alpes



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre

Cnid

Au menu cette semaine -Déjeuner

LUNDI 09
Nov

Caviar de betteraves

Salade de riz carottes
maïs haricots rouges Bio

Chou-fleur sauce aurore

Blanquette de colin

Penne aux légumes
de printemps

Nuggets de volaille

Haricots verts Bio

Penne semi complètes Bio

Gouda

Fondus Président

Yaourt nature sucré

Corbeille de fruits

Compote pomme fraise Bio

Tarte aux pommes

MARDI 10
Nov

Salade bar automne hiver

Boulette de pois chiches bio

Couscous garni

Couscous Bio aux poissons

Pissaladière

Légumes couscous

Semoule Bio aux épices

Tomme blanche

Petit moullé ail et fines herbes

Yaourt à la mangue

Salade aux 5 fruits

Corbeille de fruits

Purée de pommes bananes Bio

JEUDI 12
Nov

Chou blanc sauce ail

Carottes râpées vinaigrette

Potage chou vert lard

Oeufs brouillés au curcuma

Colin à l'italienne

Sauté de poulet
sauce champignons

Petits pois

Coquillettes Bio

Corbeille de fruits

Paris-Brest

VENDREDI 13
Nov

Taboulé aux légumes

Salade de pommes
de terre au curry

Salade verte au surimi

Beignet calamar sauce tartare

Carré de porc

fumé sauce barbecue

Nuggets de volaille

Macaroni Bio

Duo de haricots
verts et haricots beurres

Fromage blanc cassonade

Yaourt nature sucré

Yaourt aromatisé

Corbeille de fruits

Cookie chocolat noir



Téléchargez
App Table

app.table.avor.com



Découvrez notre blog

bon Mieux

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre

Au menu cette semaine -Déjeuner

LUNDI 16
Nov

Endives aux pommes

Coleslaw

Potage de légumes

Cuisse de poulet
à la moutarde

Paupiette de
saumon sauce crème

Emincé de dinde à la crème

Curry de courgettes,
riz thaï et lentilles corail

Riz Bio pilaf

Printanière de légumes

Brie

Yaourt nature sucré

St Môret Bio

Corbeille de fruits

MARDI 17
Nov

Salade catalane

Sauté de bœuf Bio mironton

Collin sauce abricots

Gnocchis sauce cheddar

Poêlée de brocolis
et champignons

Purée de pommes
de terre au fromage

Brunoise de légumes
savour du midi

Yaourt framboise Bio

Fromage blanc sucré

Petit moulé

Corbeille de fruits

MERCREDI 18
Nov

Potage aux carottes

Maïs aux poivrons

Chou blanc sauce échalote

Rémoulade de céleri

Paupiette de veau au jus

Omelette au fromage

Filet de hoki

Semoule

Haricots verts

Fondu Président®

Carré

Corbeille de fruits



JEUDI 19
Nov

Salade choubidou

Salade de pommes
de terre à la mimollette

Accras de morue

Cheeseburger

Filet de hoki

Stick Mozzarella pané

Frites

Salade verte

Corbeille de fruits



VENREDI 20
Nov

Haricots verts à l'échalote

Betterave vinaigrette Bio

Blanc de poireaux mimosa

Gratin de pâtes
au potiron et brebis

Macaronis façon pasticcio

épinards ricotta

Macaronis végété

haricots paprika coco

Ratatouille

Macaroni Bio

Yaourt aux myrtilles Bio

Croûtiat

Corbeille de fruits



Téléchargez
AppTable
available on the app store



Découvrez notre blog
bon
bon
Mieux



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre

Au menu cette semaine - Déjeuner

LUNDI 23
Nov

Chou-fleur et brocolis vinaigrette

Betteraves vinaigrette

Pommes de terre
aux olives et paprika

Escalope de poulet au jus

Boulette de pois chiches bio

Blanquette de colin

Polenta

Purée de poiron

Fraisidou

Mimolette

Yaourt nature sucré

Fruits de saison Bio

Poire rôtie au miel

MARDI 24
Nov

Salade catalane

Saucisse de Francfort

Filet de hoki

Curry de pois chiches
lait de coco - Riz

Pommes de terre vapeur

Fondue de poireaux

Yaourt nature sucre grignon

Fromage blanc sucré

Yaourt arôme vanille

Corbeille de fruits

Liégeois vanille

MERCREDI 25
Nov

Rillettes de thon

Pâté de campagne

Oufs durs sauce cocktail

Croque-monsieur

Curry de petits
pois, fèves et riz
Beignet de poisson
sauce tartare

Riz de grand-mère

Petits pois

Edam

Fondu Président

Yaourt aromatisé

Corbeille de fruits

Salade de fruits

JEUDI 26
Nov

Coleslaw

Salade de torsades
au saumon maïs et poivrons

Betterave aux œufs durs

Paupiette de saumon
sauce armoricaine

Emincé de dinde sauce coco
Risoni végétarienne
pois cassés coco

Risoni

Cordiale de légumes

Corbeille de fruits

Cookie Bio

VENDREDI 27
Nov

Soupe de chou fleur

Carottes rapées
gingembre citron menthe

Endives vinaigrette agrumes

Salade de carottes aux pommes

Penne bolognaise

Penne au saumon

Penne sauce napolitaine

Poêlée brocolis carottes poiron

Penne

Julienne de légumes

Fromage blanc cassonade

Saint-Paulin

Brebis crème

Fruits de saison Bio

Beignet aux pommes



Téléchargez
App'Table
applable.elfor.com



Decouvrez notre blog
bn
MIEUX



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre

C'mid

Au menu cette semaine -Déjeuner



LUNDI | 30
Nov

Salade douceur
Rémoulade de céleri
Potage aux carottes
Sauté de porc mexicaine
Colin à l'italienne
Pané de blé
fromage épinards
Purée de pommes
de terre au fromage
Jardinière de légumes
Mimolette
Yaourt aromatisé
Carré
Fruits de saison Bio
Salade de fruits

MARDI | 01
Dec

Salade catalane
Fian coquillettes
et courgettes
Galette végétale
à l'emental Bio
Blé tandoori Bio
Coquillettes semi complètes bio
Haricots verts Bio
Brunoise de légumes
Tomme blanche
Pavé 1/2 sel
Petit moulu ail et fines herbes
Corbeille de fruits
Cookie chocolat noir

MERCREDI | 02
Dec

Saucisson sec et beurre
Potage aux navets
Œufs durs mayonnaise
Blé aux lentilles et maïs
Chipolatas aux herbes
Saucisse diot
Brochette de colin pané
Brocolis
Lentilles Bio
Coulommiers
Croc'lait
Yaourt nature sucré
Corbeille de fruits
Chou à la crème

JEUDI | 03
Dec

Betterave au chèvre
Potage de pois cassés
Macédoine mayonnaise
Sauté de bœuf
Bio sauce paprika
Beignet calamar sauce tartare
Nuggets de blé
Macaroni Bio
Haricots beurre en persillade
Corbeille de fruits
Salade aux 5 fruits

VENDREDI | 04
Dec

Endives au bleu
Salade choubidou
Potage brocolis
Tartiflette
Filet de merlu
roti sauce au beurre
Tartiflette végétarienne
Salade verte
Purée de brocolis
Riz pilaf Bio
Fromage blanc sucré
Fondou Président®
Corbeille de fruits locaux
Crème dessert vanille



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



Au menu cette semaine - Déjeuner



LUNDI 14
Dec

Lentilles vinaigrette

Taboulé

Salade de pommes de terre

Chili con carne et riz

Colombo de poisson et riz

Curry de petits
pois, fèves et riz

Riz Bio pilaf

Brocolis

Mimolette

Fromage blanc cassonade

Pavé 1/2 sel

Compote pomme fraise Bio

Compote pommes bananes

Fruits de saison Bio

MARDI 15
Dec

Croquant de salade

Sauté de porc sauce diable

Colin à l'italienne

Omelette au fromage

Purée de pommes
de terre au fromage

Courgettes à la provençale

Edam

Petit moulé

St Môret Bio

Compote pommes fraises

Salade aux 5 fruits

Fruits de saison Bio

MERCREDI 16
Dec

Roulade de volaille

Verrine surimi
nuage de vache qui rit

Œuf au nid

Nuggets filet poulet

Nuggets de poisson
sauce tartare

Nuggets de blé sauce
tartare

Macédoine de légumes

Pomme rôtie aux légumes

Yaourt nature sucré

Fromage blanc cassonade

Brie

Corbeille de fruits

Purée de pommes Bio

Chou à la crème

JEUDI 17
Dec

Pâté en croûte

Mousse au saumon fumé aneth

Cappuccino de carottes au
citron vert

Sauté de volaille
sauce suprême

Gratin de gnocchis
au butternut et brebis

Filet de cabillaud
sauce pamplemousse

Etoiles de pomme de terre

Poêlée de légumes
au pain d'épices

Pomme rôtie aux légumes

Yaourt aromatisé citron Bio

Emmental

St Môret Bio

Corbeille de fruits

Bûche chocolat praliné

Entremets poire caramel

VENDREDI 18
Dec

Betterave

Stick Mozzarella pané

Couscous bouchées
marocaines

Pané de blé
fromage épinards

Riz pilaf

Poêlée brocolis carottes potiron

Fruits de saison Bio

Liégeois chocolat



Téléchargez
AppTable



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre