

# DEJEUNER HYPOCALORIQUE

NOM:..... PRENOM:..... COMMUNE:.....

**Pour des raisons d'organisation, nous vous remercions de nous retourner vos menus au plus tôt.  
En cas de non-retour avant le 05 du mois précédent, le menu sera validé automatiquement.**

**\* Pour toute absence exceptionnelle, veuillez nous contacter \***

## COMMENT COMMANDER?

Sur le menu:

1- Rayez les jours sans plateau repas.

2- Si un plat ne vous convient pas, rayez-le et indiquez dans la case du jour le numéro de l'élément que vous avez choisi dans la carte fixe de remplacement.

Vous pouvez commander de façon régulière ou occasionnelle, par jour, pour la semaine et/ou pour le week-end.

## CARTE FIXE DE REMPLACEMENT

### ENTRÉES :

- 1- Salade de tomates fraîches « Maison » sans sel ajouté (dosette vinaigrette)
- 2- Salade de betteraves fraîches « Maison » sans sel ajouté (vinaigrette « Maison »)
- 3- Pomelos frais nature (dosette de sucre)
- 4- Potage « Maison » aux légumes frais
- 5- Charcuterie du jour (saucisson à l'ail, salamis, terrine de campagne, etc...selon disponibilité)
- 6- Œuf dur sans sel ajouté (dosette de mayonnaise)

### PLATS :

- 7- Beaufilet de colin-lieu MSC pané
- 8- Filet de poisson MSC cuit à la vapeur douce « Maison » sans sel ajouté
- 9- Omelette nature
- 10- Jambon blanc Label Rouge (Origine France)
- 11- Steak haché de bœuf sans sel ajouté (Origine France)
- 12- Filet de poulet cuit à la vapeur douce « Maison » sans sel ajouté (Origine France)
- 13- Escalope de dindonneau à la viennoise (Origine UE)

### GARNITURES :

- 14- Haricots verts persillés « Maison » sans sel ajouté
- 15- Pâtes BIO nature « Maison » sans sel ajouté
- 16- Riz BIO Pilaf aux oignons et au thym « Maison » sans sel ajouté
- 17- Pommes de terre risolées aux herbes
- 18- Purée de pommes de terre fraîches «Maison» sans sel ajouté
- 19- Purée de carottes fraîches « Maison » sans sel ajouté à l'huile d'olive

### FROMAGES OU

- ### DESSERTS :
- 20- Crème dessert
  - 21- Compote de fruits BIO sans sucre ajouté
  - 22- Fruit de saison (EX : été : pêche, abricot, prune, etc .../ hiver : pomme, poire, banane, etc...)
  - 23- Fromage blanc
  - 24- Yaourt nature
  - 25- Yaourt aux fruits



Etant donné les difficultés à obtenir nos commandes auprès de nos fournisseurs,

**LES DELAIS D'ANNULATION des repas sont désormais de 6 JOURS**

à partir de la date communiquée au bureau.

**ATTENTION EN CAS DE JOUR FERIE CE DELAI EST MODIFIE.**

**TOUS LES REPAS restent facturés pendant ce délai.**

**POUR OBTENIR UNE COPIE DE VOTRE MENU DUMENT COMPLÉTÉ,**




**MERCI DE COCHER LA CASE CI-CONTRE**

## AVRIL 2025

	MARDI 1/4	MERCREDI 2/4	JEUDI 3/4	VENDREDI 4/4	SAMEDI 5/4	DIMANCHE 6/4
	Potage crème de céleri	Potage crème de carottes à la coriandre	Potage cresson	Potage velouté de courgettes	Potage persil	Potage crème de brocolis
	Chou blanc aux raisins secs râpé à la vinaigrette	Radis et beurre	Taboulé BIO <small>(Semoule de blé BIO, tomates fraîches, concombre frais, poivrons, huile de colza, huile d'olive, préparation citron, sel, raz el hanout)</small>	Salade de pommes de terre BIO à la dijonnaise <small>(Pommes de terre BIO, haricots verts, carottes fraîches, tomates fraîches, échalote fraîche, moutarde à l'ancienne, persil plat frais, œuf dur, sel fin, poivre)</small>	Chou rouge vinaigrette	Salade des îles BIO <small>(Riz BIO, tomates fraîches, soja, maïs, vinaigrette, ananas, oignons frais, sel, poivre)</small>
	Cuisse de poulet aux deux poivres	Dos de cabillaud MSC sauce beurre blanc	PLAT VEGETARIEN Omelette	Pané de colin MSC et son citron	Boulettes de bœuf sauce sauce napolitaine (vbf)	Fricassée de poulet sauce suprême
	Riz BIO pilaf	Haricots verts BIO persillés	Epinards au beurre	Ratatouille	Purée de pommes de terre BIO	Gratin de courgettes
	Petits suisses nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Yaourt velouté nature	Faisselle	Petits suisses nature
	Abricots au sirop léger	Purée de fruits	Fruit	Fruit	Compote de pommes BIO maison	Fruit
LUNDI 7/4	MARDI 8/4	MERCREDI 9/4	JEUDI 10/4	VENDREDI 11/4	SAMEDI 12/4	DIMANCHE 13/4
Potage crème de céleri	Potage cultivateur	Potage mouliné de légumes	Potage crème de haricots à la Russe	Potage persil	Potage velouté de tomates/ gingembre	Potage cresson
Segments de pomelos	Carottes BIO râpées citronnette	REPAS ASIATIQUE Nems aux légumes	Concombre à l'estragon <small>dosette de vinaigrette</small>	Salade de haricots verts BIO et œuf dur	Lentilles BIO à la vinaigrette	Asperges à la vinaigrette
Jambon blanc LABEL ROUGE sauce Madère	Blanquette de dinde	Sauté de porc CE2 à la chinoise	Rôti de paleron de bœuf sauce échalote (vbf)	Cœur de merlu MSC sauce citron	Cuisse de pintade façon grand-mère	PLAT 2 EN 1
Purée de brocolis BIO	Riz BIO pilaf	Poêlée de nouilles asiatiques	Endives braisées	Semoule BIO	Navets et carottes BIO persillés	Lasagne au boeuf (UE)
Fromage blanc nature	Yaourt nature	Faisselle	Fromage blanc nature	Petits suisses nature	Yaourt velouté nature	Yaourt nature
Fruit	Compote maison de pommes BIO/pruneaux IGP	Salade de fruits exotiques frais	Fruit	Fruit	Flan gélifié nappé caramel	Purée de fruits

# AVRIL 2025

LUNDI 14/4	MARDI 15/4	MERCREDI 16/4	JEUDI 17/4	VENDREDI 18/4	SAMEDI 19/4	DIMANCHE 20/4
Potage crème de carottes à la coriandre	Potage mouliné de légumes	Potage crème de brocolis	Potage crème de céleri	Potage velouté de courgettes	Potage cultivateur	Potage crème de haricots à la Russe
Chou rouge vinaigrette	Salade de cœurs de palmiers et maïs à la vinaigrette	Carottes BIO râpées à la vinaigrette	Salade américaine <small>(Concombre frais, tomates fraîches, maïs, oignons frais, olives noires, vinaigrette, sel, poivre)</small>	Tomate persillée à la vinaigrette <small>Dosette de vinaigrette</small>	Terrine aux trois légumes <small>Dosette de mayonnaise</small>	Pomelos <small>Dosette de sucre</small>
Sauté de porc CE2 au curry	Pané de colin MSC et son citron	Normandin de veau sauce forestière	Cuisse de poulet sauce suprême	Dos de colin-lieu MSC sauce estragon	PLAT 2 EN 1 Lasagnes de légumes du soleil BIO	Rôti de paleron de boeuf sauce poivre (vbf)  Haricots verts BIO persillés
Carottes BIO vichy	Poêlée campagnarde <small>(haricots verts, pommes de terre pré-frites, carottes, haricots beurre, oignons.)</small>	Gratin de courgettes	Pâtes BIO fusillis	Polenta crémeuse		
Fromage blanc nature	Yaourt nature	Yaourt velouté nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Faisselle	Fromage blanc nature
Fruit	Riz BIO au lait maison	Ananas au sirop léger	Fruit	Fruit	Purée de fruits	Compote maison de pommes BIO/poires BIO

LUNDI 21/4	MARDI 22/4	MERCREDI 23/4	JEUDI 24/4	VENDREDI 25/4	SAMEDI 26/4	DIMANCHE 27/4
Potage velouté de tomates/ gingembre	Potage persil	Potage cresson	Potage crème de brocolis	Potage crème de carottes à la coriandre	Potage crème de céleri	Potage velouté de courgettes
 <b>Pâques</b> Salade de Pâques <small>(haricots verts, flageolets, champignons de Paris, amandes effilées, œuf de caille)</small>	Crevettes et beurre	Segments de pomelos	Concombre à la vinaigrette <small>Dosette de vinaigrette</small>	Radis et beurre	Salade coleslaw BIO <small>(Carottes BIO et chou blanc râpés mayonnaise)</small>	Champignons à la grecque
Sauté de lapin de Bourgogne à la moutarde  <b>Pâques</b> Pommes boulangères BIO	Cœur de merlu MSC sauce dieppoise  Poelée du marché <small>(Pommes rissolées pré-frites, carottes, haricots verts, brocolis, choux-fleurs, petits pois, oignons pré-frits, poivrons rouges.)</small>	PLAT 2 EN 1 Cuisse de pintade à l'alsacienne <small>(choux alsacien)</small>	Sauté de veau citron olives  Brunoise provençale <small>(Courgettes, aubergines, poivrons, oignons, ail)</small>	PLAT 2 EN 1 Brandade de poisson aux pommes de terre BIO	Fricassée de poulet au curry  Semoule BIO	Colombo de dinde  Haricots beurre persillés
Comté AOP 	Faisselle	Yaourt nature	Fromage blanc nature	Yaourt velouté nature	Petits suisses nature	Yaourt nature
Pâtisserie de Pâques	Fruit de saison	Pot de crème maison au café	Abricot au sirop léger	Purée de fruit	Fruit de saison	Compote maison de pommes BIO

LUNDI 28/4	MARDI 29/4	MERCREDI 30/4
Potage crème à la coriandre	Potage cultivateur	Potage Cresson
Chou blanc râpé aux raisins secs	Carottes BIO râpées aux câpres	Tomate persillée à la vinaigrette <small>Dosette de vinaigrette</small>
Quenelle de brochet sauce Armoricaïne	Filet de poisson cuit à la vapeur douce	Cuisse de canette sauce orange
Courgettes sautées à l'ail	Purée de pommes de terre BIO	Jardinière de légumes <small>(carottes, haricots verts, petits pois, céleri, navets, haricots beurre)</small>
Yaourt velouté	Faisselle	Fromage blanc
Fruit	Purée de fruits	Salade de fruits exotiques frais

Nos entrées, plats et accompagnements suivis d'un astérisque (\*) ne sont pas faits "Maison" (fromages et desserts non concernés). Les allergènes sont indiqués sur les étiquettes produits. Tous nos potages sont faits "Maison" à base de légumes frais (sauf le potage St Germain avec des pois cassés), Bio et conventionnels.

**Origine de nos viandes:** Origine des viandes de veau : France - Origine des viandes bovines : France, Race à Viande - Origine des volailles : France – Origine du porc: France



Maison Le Roux privilégie le poisson éco-labellisé MSC (pêche durable) et le poisson frais. Selon les arrivages, les variétés de poissons indiquées sur les menus peuvent donc être modifiées.