

DEJEUNER SANS SUCRE AJOUTE ET SANS SEL AJOUTE (NON STRICT)

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
- 4- Potage « Maison » aux légumes frais
- 6- Œuf dur sans sel ajouté (dosette de mayonnaise)

PLATS :

- 8- Filet de poisson MSC cuit à la vapeur douce « Maison » sans sel ajouté (lieu noir, cabillaud ou merlu selon arrivage)
- 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)

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



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, 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, poivre)</small>	Chou rouge vinaigrette	Salade des îles BIO <small>(Riz BIO, tomates fraîches, soja, maïs, vinaigrette, ananas, oignons frais, 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 pomme de terre BIO	Gratin de courgettes
	Gouda sans sel sel	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Yaourt velouté nature	Saint Paulin sans sel	Petits suisses nature
	Abricots au sirop léger	Purée de fruits et biscuit sans sucre ajouté	Fruit	Fruit	Compote maison de pommes BIO	Entremets aspartame et biscuit sans sucre ajouté
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
Escalope de dindonneau à la viennoise et son citron	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	Riz BIO pilaf	Semoule BIO	Navets et carottes BIO persillés	Lasagne au boeuf (UE)
Fromage blanc nature	Yaourt nature	Faisselle	Edam sans sel	Petits suisses nature	Yaourt velouté nature	Gouda sans sel sel
Fruit	Compote maison de pommes BIO/Pruneaux IGP	Salade de fruits exotiques frais	Purée de fruits sans sucre ajouté	Fruit	Entremets aspartame et biscuit sans sucre ajouté	Fruit

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	MENU BRASSERIE Œuf dur BIO* entier avec coquille <i>Dosette de mayonnaise</i>	Tomate persillée à la vinaigrette <i>Dosette de vinaigrette</i>	Salade de betteraves BIO à la vinaigrette	Pomelos <i>dosette de sucre</i>
Sauté de porc CE2 au curry	PLAT VEGETARIEN Quiche aux oignons maison	Haut de cuisse de poulet au jus	Steak haché <i>dosette de moutarde</i>	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	Salade verte <i>Dosette de vinaigrette</i>	Riz BIO pilaf	Frites au four	Polenta crémeuse		
Fromage blanc nature	Saint Paulin sans sel	Yaourt velouté nature	Fromage blanc nature	Yaourt nature	Edam sans sel	Fromage blanc nature
Fruit	Purée de fruits sans sucre ajouté	Ananas au sirop léger	Entremets aspartame et biscuit sans sucre ajouté	Fruit	Fruit	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
 Pâques Salade de Pâques <i>(haricots verts, flageolets, champignons de Paris, amandes effilées, œuf de caille)</i>	Crevettes et beurre	Segments de pomelos	Salade atlantique BIO <i>(Pommes de terre BIO, maquereau, mayonnaise, pomme, persil plat frais)</i>	Radis et beurre	Salade coleslaw BIO <i>(Carottes BIO et chou blanc râpés mayonnaise)</i>	Champignons à la grecque
Sauté de lapin de Bourgogne à la moutarde  Pommes boulangères BIO	Cœur de merlu MSC sauce dieppoise Spaghettis BIO	PLAT 2 EN 1 Cuisse de pintade à l'alsacienne <i>(choux alsacien)</i>	Sauté de veau citron olives Brunoise provençale <i>(Courgettes, aubergines, poivrons, oignons, ail)</i>	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
Gouda sans sel  Pâtisserie de Pâques	Faisselle Fruit	Saint Paulin sans sel Purée de fruits sans sucre ajouté	Fromage blanc nature Abricot au sirop léger	Yaourt velouté nature Purée de fruits et biscuits sans sucre ajouté	Petits suisses nature Fruit	Yaourt nature 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	Salade créole BIO <i>(Riz BIO, poulet, ananas, tomate, raisins secs)</i>
Quenelle de brochet sauce Armoricaïne	PLAT VEGETARIEN Tarte méditerranéenne maison <i>(Ratatouille, œuf, lait, crème, emmental)</i>	Cuisse de canette sauce orange
Courgettes sautées à l'ail	Salade verte <i>Dosette de vinaigrette</i>	Jardinière de légumes <i>(carottes, haricots verts, petits pois, céleri, navets, haricots beurre)</i>
Yaourt velouté nature	Faisselle	Fromage blanc nature
Fruit	Purée de fruit set biscuits sans sucre ajouté	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.