Au menu cette semaine - Déjeuner

LE JOUR DU Végé

LUNDI 20 Sep

Taboulé

Farfalle au pistou
farfalle, fromage, ail, basilic, tomate

Salade haricots rouges et légumes

Aubergine à l'italienne
aubergine, tomate, ail, basilic

Œufs gratinés au thym et aux oignons

Quiche poulet et pdt à la moutarde (Sarran)

Ratatouille

Blé Bio
Plat BIO

Salade verte

Fondu Président

Fraidou

Camembert

Yaourt nature sucré

Fruit

Panna cotta au chocolat

Flan vanille

MARDI 21 Sep

Betteraves et concombres

Tomates sauce fruits rouges (Sarran)

Salade de lentilles aux poivrons

Poireaux vinaigrette

Rôti de porc sauce moutarde

Feuilleté de saumon

Purée de pommes de terre

Navets braisés

Yaourt nature sucré

Yaourt aromatisé

Croûte noire

Petit moulé

Compote de pommes

Fruit

Oranges aux épices

MERCREDI 22 Sep

Iceberg à la vinaigrette au caramel

Carottes et choux-blancs en rémoulade

Pâté de foie

Rillettes à la sardine

Cordon bleu

Saumonette sauce poivre vert

Epinards à la béchamel

Boulgour pilaf

Edam

Emmental français

Yaourt nature sucré

Petit moulé ail et fines herbes

Semoule au lait

Riz au lait à la banane

Fruit

JEUDI 23 Sep

Duo de pastèque et tomate

Salade au brie aux raisins

Houmous de pois cassés à la menthe

Salade brésilienne
riz, Carotte, maïs, haricot rouge, petit pois

Sauté de bœuf au paprika

Penne colombine
penne, jambon dinde, lardon, poivron, crème, Vat

Courgettes saveur orientale

Penne

Tomme blanche

Brie

Cotentin

Yaourt nature sucré

Muffin aux pommes et chocolat (DD)

Barre bretonne au caramel beurre salé

Duo entremets au praliné et vanille

VENDREDI 24 Sep

Saucisson à l'ail fumé

Œufs durs sauce cocktail

Salade haricots verts & pommes de terre

Salade antiboise
macédoine, tomate, feuille de chêne

Colin sauce bouillabaisse

Jambon grillé à l'ananas

Riz de grand-mère

Petits pois

Fromage blanc

Yaourt nature sucré

Mimolette

Petit moulé noix

Fruit

Compote de poires

Smoothie aux abricots et pommes

Nouveauté · Végétarien · Bio · Produits locaux · Origine France · Pêche responsabl · Spécialité du chef

ESTIC

Des idées plein assiette

Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe

elior

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

Au menu cette semaine - Diner

LUNDI 20 Sep

Salade de blé
blé, tomate, maïs

Chou-fleur sauce aurore

Céleri à la vinaigrette

Mortadelle

Carbonnade flamande
boeuf, bière, persil, pain d'épices

Nuggets de poisson

Haricots verts

Haricots blancs à la tomate

Yaourt nature sucré

Assortiment de fromages et laitages

Fruit

Douceur mexicana
compote pomme pêche, coriandre, préparation à la

Cake à l'orange

Mousse au café

MARDI 21 Sep

Emincé de fenouil et tomate

Macédoine à la mayonnaise

Salade de la terre
feuille de chêne, andouille, Vinaigrette, Pomme

Salade de pommes de terre

Riz à la mexicaine
tomate, haricot rouge, ail, riz, poivron

Quenelles de brochet sauce Nantua

Riz créole

Choux-fleurs persillés

Carré de l'Est

Assortiment de fromages et laitages

Neige aux myrtilles
blanc d'oeuf, Crème anglaise aux myrtilles

Batonnet glace chocolat

Fruit

Rocher coco chocolat

MERCREDI 22 Sep

Soupe froide andalouse
poivron, Oignon jaune, basilic, tomate, concombre,

Duo de concombre et maïs

Roulade de volaille

Crostini tomate emmental

Côte de porc aux champignons

Crêpes farcie aux fruits de mer

Semoule aux raisins

Bouquetière de légumes
pomme de terre, carotte, haricot vert

Cotentin

Assortiment de fromages et laitages

Fruit

Entremets au praliné

Riz au lait du Maharajah
riz, lait, amande, menthe

Cheesecake aux spéculoos

JEUDI 23 Sep

Smoothie au céleri et ketchup

Pâté de foie

Cake aux légumes

Salade verte aux croûtons

Poêlée boudin blanc et lentilles (Sarran)

Tartine mixte
pain, ail, emmental, épaule, Sauce béchamel

Salade verte

Pommes noisettes

Fromage frais nature sucré

Assortiment de fromages et laitages

Fruit

Crème aux œufs à la vanille

Compote pomme fraise

Mousse pomme Tatin

VENDREDI 24 Sep

Pêche responsabl · Spécialité du chef · Végétarien · Origine France

ESTIC

Des idées plein l'assiette

Ce menu est cuisiné par le chef et son équipe

elior

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

Liste des 14 allergènes principaux par recette - ESTIC

	Repas / Plat	Lait	Blé /	Oeuf	Poisson	Sulfites	Fruits à	Crustac	Mollusq	Céleri	Soja	Arachid	Moutard	Sésame	Lupin
	Lundi 20 Septembre - Déjeuner														
	Aubergine à l'italienne														
	Farfalle au pistou	X	X	X											
	Salade haricots rouges et légumes									X			X		
	Taboulé		X												
	Œufs gratinés au thym et aux oignons	X	X	X							X				
	Quiche poulet et pdt à la moutarde (Sarran)	X	X	X		X							X		
	Blé Bio	X	X												
	Ratatouille														
	Salade verte														
	Camembert	X													
	Fondu Président	X													
	Fraidou	X													
	Yaourt nature sucré	X													
	Flan vanille caramel	X													
	Fruit														
	Moelleux au cocktail de fruits	X	X	X											
	Panna cotta au chocolat	X													
	Lundi 20 Septembre - Diner														
	Céleri à la vinaigrette					X				X			X		
	Chou-fleur sauce aurore	X	X	X		X				X	X		X		
	Mortadelle					X							X		
	Salade de blé		X			X							X		
	Carbonnade flamande		X			X							X		
	Nuggets de poisson		X		X										
	Haricots blancs à la tomate	X													
	Haricots verts	X													
	Assortiment de fromages et laitages	X													
	Yaourt nature sucré	X													
	Cake à l'orange	X	X	X											

	Repas / Plat	Lait	Blé /	Oeuf	Poisson	Sulfites	Fruits à	Crustac	Mollusq	Céleri	Soja	Arachid	Moutard	Sésame	Lupin
	Douceur mexicana						X								
	Fruit														
	Mousse au café	X													
	Mardi 21 Septembre - Déjeuner														
	Betteraves et concombres														
	Poireaux vinaigrette					X							X		
	Salade de lentilles aux poivrons														
	Tomates sauce fruits rouges (Sarran)			X		X							X		
	Feuilleté de saumon	X	X	X	X			X							
	Rôti de porc sauce moutarde	X	X			X							X		
	Navets braisés					X									
	Purée de pommes de terre	X				X					X				
	Croûte noire	X													
	Petit moulé	X													
	Yaourt aromatisé	X													
	Yaourt nature sucré	X													
	Compote de pommes														
	Fruit														
	Mille-feuille à la vanille	X	X												
	Oranges aux épices														
	Mardi 21 Septembre - Diner														
	Emincé de fenouil et tomate					X							X		
	Macédoine à la mayonnaise			X		X							X		
	Salade de la terre					X							X		
	Salade de pommes de terre														
	Quenelles de brochet sauce Nantua	X	X	X	X										
	Riz à la mexicaine		X												
	Choux-fleurs persillés														
	Riz créole														
	Assortiment de fromages et laitages	X													

	Repas / Plat	Lait	Blé /	Oeuf	Poisson	Sulfites	Fruits à	Crustac	Mollusq	Céleri	Soja	Arachid	Moutard	Sésame	Lupin
	Carré de l'Est	X													
	Batonnet glace chocolat	X					X				X				
	Fruit														
	Neige aux myrtilles	X		X											
	Rocher coco chocolat			X							X				
	Mercredi 22 Septembre - Déjeuner														
	Carottes et choux-blancs en rémoulade			X		X							X		
	Iceberg à la vinaigrette au caramel					X									
	Pâté de foie	X	X			X					X		X		
	Rillettes à la sardine	X	X	X	X	X							X		
	Cordon bleu	X	X	X						X	X		X		
	Saumonette sauce poivre vert	X	X		X										
	Boulgour pilaf		X	X						X					
	Epinards à la béchamel	X	X												
	Edam	X													
	Emmental français	X													
	Petit moulé ail et fines herbes	X													
	Yaourt nature sucré	X													
	Fruit														
	Riz au lait à la banane	X													
	Semoule au lait	X	X	X											
	Verrine intensément chocolat	X	X	X			X				X				
	Mercredi 22 Septembre - Diner														
	Crostini tomate emmental	X	X												
	Duo de concombre et maïs	X				X									
	Roulade de volaille					X					X		X		
	Soupe froide andalouse	X	X												
	Côte de porc aux champignons	X	X												
	Crêpes farcie aux fruits de mer	X	X	X	X			X	X						
	Bouquetière de légumes	X								X			X		

	Repas / Plat	Lait	Blé /	Oeuf	Poisson	Sulfites	Fruits à	Crustac	Mollusq	Céleri	Soja	Arachid	Moutard	Sésame	Lupin
	Semoule aux raisins	X	X												
	Assortiment de fromages et laitages	X													
	Cotentin	X													
	Cheesecake aux spéculoos	X	X	X											
	Entremets au praliné	X					X								
	Fruit														
	Riz au lait du Maharajah	X					X								
	Jeudi 23 Septembre - Déjeuner														
	Duo de pastèque et tomate					X							X		
	Houmous de pois cassés à la menthe	X												X	
	Salade au brie aux raisins	X				X							X		
	Salade brésilienne														
	Penne colombine	X	X												
	Sauté de bœuf au paprika		X												
	Courgettes saveur orientale					X							X		
	Penne	X	X												
	Brie	X													
	Cotentin	X													
	Tomme blanche	X													
	Yaourt nature sucré	X													
	Barre bretonne au caramel beurre salé	X	X	X											
	Duo entremets au praliné et vanille	X					X								
	Fruit														
	Muffin aux pommes et chocolat (DD)	X		X			X				X				
	Jeudi 23 Septembre - Diner														
	Cake aux légumes	X	X	X											
	Pâté de foie	X	X			X					X		X		
	Salade verte aux croûtons	X	X												
	Smoothie au céleri et ketchup	X								X					
	Poêlée boudin blanc et lentilles (Sarran)	X		X											

	Repas / Plat	Lait	Blé /	Oeuf	Poisson	Sulfites	Fruits à	Crustac	Mollusq	Céleri	Soja	Arachid	Moutard	Sésame	Lupin
	Tartine mixte	X	X												
	Pommes noisettes														
	Salade verte														
	Assortiment de fromages et laitages	X													
	Fromage frais nature sucré	X													
	Compote pomme fraise														
	Crème aux œufs à la vanille	X		X											
	Fruit														
	Mousse pomme Tatin	X	X				X				X				
	Vendredi 24 Septembre - Déjeuner														
	Œufs durs sauce cocktail			X		X				X			X		
	Salade antiboise			X		X							X		
	Salade haricots verts & pommes de terre					X							X		
	Saucisson à l'ail fumé		X			X							X		
	Colin sauce bouillabaisse	X	X		X			X							
	Jambon grillé à l'ananas	X	X			X									
	Petits pois														
	Riz de grand-mère														
	Fromage blanc	X													
	Mimolette	X													
	Petit moulé noix	X					X								
	Yaourt nature sucré	X													
	Compote de poires														
	Fruit														
	Pain perdu	X	X	X											
	Smoothie aux abricots et pommes	X		X											