

Lundi

Déjeuner

Pastèque

Tournedos de dinde
au miel et amandes

Duo de chou-fleur et
chou romanesco

Fromage ou laitage

Cake pistache aux framboises

Mardi

Déjeuner

Œuf dur mimosa

Papillotte de lieu à la citronnelle

riz pilaf

Fromage ou laitage

Compote pomme figue

Mercredi

Déjeuner

Judi

Déjeuner

Inspirations du Chef

Tomate mozzarella

quiche lorraine

salade verte

Fromage ou laitage

Tiramisu aux framboises

Vendredi

Déjeuner

Rillettes de thon

Escalope de veau
hachée sauce poivre

pâtes

Fromage ou laitage

Crèmeux de yaourt,
gelée de groseilles

Menu du

2 septembre 2019

au



Gourmand



Salon



Inspiration
du chef

Lundi

Déjeuner

*

Salade de blé aux crevettes

Filet de poulet au jus corsé

brunoise de légumes

Fromage ou laitage

Salade de fruits au thé vert

Mardi

Déjeuner

Haricots verts à la parisienne

Daube de bœuf saintongeaise

Pâtes farfallas

Fromage ou laitage

gâteau basque

Mercredi

Déjeuner

Déjeuner Inspirations du Chef

Macédoine de légumes,

Steak haché

julienne de légumes

Fromage ou laitage

Tarte fine aux pêches

Jendredi

Déjeuner

Carottes râpées aux noisettes

Papillote de merlu
aux groseilles

Semoule épicée

Fromage ou laitage

Smoothie framboise banane
et jus de raisin

Menu du

9 septembre 2019

au

13 septembre 2019



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef



Lundi

Déjeuner

Betterave, vinaigrette crémeuse

Sauté de dinde
au cidre et aux pommes

Riz créole

Fromage ou laitage

salade de fruits

Mardi

Déjeuner

Taboulé

Omelette quercynoise
(roquefort noix)

Epinards fondants

Fromage ou laitage

Fromage blanc,
confiture de figues

Mercredi

Déjeuner Inspirations du Chêr

Chou rouge aux pommes

Quiche gourmande
poiron mimolette

salade verte

Fromage ou laitage

Tarte au sucre

Jeudi

Déjeuner

Célétrápé et granny smith

Filet de cabillaud
à la normande

Petits pois aux oignons

Fromage ou laitage

raisin

Vendredi

Menu du 16 septembre 2019 au 22 septembre 2019



Gourmand



Saison



Inspiration du
Chêr



Laundi

Déjeuner

Terrine de légumes,

steak haché

Purée de potiron

Fromage ou laitage

Fromage blanc battu au miel

Mardi

Déjeuner

Brocolis aux échalotes

Filet de lieu rôti au chorizo

Epinards à la béchamel

Fromage ou laitage

Riz au lait à la vanille

Mercredi

Déjeuner

Déjeuner Inspirations du Chef

Salade mexicaine

Escalope de dinde,
sauce vallée d'Auge

Tagliatelles

Fromage ou laitage

Crème au citron

Vendredi

Déjeuner

Betteraves rouges en vinaigrette
Soupe de légumes

Filet de merlu coulis de
potiron et gingembre

Poêlée de carottes
et champignons

Fromage ou laitage

Gâteau au chocolat et noix

Menu du
23 septembre 2019
au
29 septembre 2019



Gourmand



Saison



Inspiration
du Chef

Lundi

Déjeuner

Macédoine de légumes,
vinaigrette persillée

Merlu laqué à la
moutarde épicée

Chou-fleur au paprika

Fromage ou laitage

Fromage blanc coulis de myrtilles

Mardi

Déjeuner

Salade de pommes
de terre au thon

Bœuf Bourguignon

Pâtes macaroni

Fromage ou laitage

Marmelade aux fruits
d'automne, muesli caramélisé

Mercredi

Déjeuner Inspirations du Chef

Carottes râpées au sésame

Curry de colin à la noix de coco

Poêlée chinoise

Fromage ou laitage

Crème pralinée

Jendredi

Déjeuner

Salade de haricots mungo et maïs

Croque au chèvre

salade verte

Fromage ou laitage

Salade de fruits frais

Menu du
30 septembre 2019
au
06 octobre 2019



Gourmand



Saison

Lundi

Déjeuner

Cake au bleu,
pomme et noix

escalope de dinde

Brocolis

Fromage ou laitage

Salade de fruits frais

Mardi

Déjeuner

Carottes râpées aux échalotes

Brochette de poisson,
sauce crustacés

pommes persillées

Fromage ou laitage

Tarte aux noix

Mercredi

Déjeuner Inspirations du Chef

Salade de lentilles corail
au potiron et orange

Filet de lieu noir, sauce berycy

Légumes du couscous

Fromage ou laitage

Raisin blanc

Vendredi

Déjeuner

Salade de pommes
de terre à l'oignon

quiche au fromage

salade verte

Fromage ou laitage

Fromage blanc à
la confiture de figues

Menu du
07 octobre 2019
au
13 octobre 2019



Gourmand



Saison



Inspiration
du chef

Lundi

Déjeuner

Rillettes de porc

Galette aux
champignons et chèvre

Salsifis persillés

Fromage ou laitage

Crème "caramiel"

Mardi

Déjeuner

Tortil aux petits pois

Filet de merlu, sauce safranée

Carottes à la crème

Fromage ou laitage

Fromage blanc muesli au miel
Crumble aux poires

Mercredi

Déjeuner Inspirations du Chef

Betterave au curmin

filet de poulet

Riz au curcuma

Fromage ou laitage

Salade de fruits frais

Jeudi

Déjeuner

Chou fleur, vinaigrette balsamique

gnocchi à la parisienne

Haricots verts

Fromage ou laitage

Semoule au lait

Menu du
14 octobre 2019
au
20 octobre 2019



Gourmand



Saison



Inspiration
chef