

ON MANGE QUOI ?

RÉGALE-TOI TOUTE LA SEMAINE !

Des repas simples, chauds... et juste irrésistibles !

Mercredi

Filet de bœuf et
cornichons pain
complet

Vendredi

Salade
Coleslaw
Boulettes de
lentilles sauce
tomate

Samedi

Rillettes de thon et
échalote
Poêlée de bœuf
haché aux légumes
Crozet

Dimanche

Betterave cuite au
citron et au noix
Petit salé
Pommes de terre
rôties au four
Gâteau à l'orange
plein de soleil

Œuf cocotte aux
poireaux

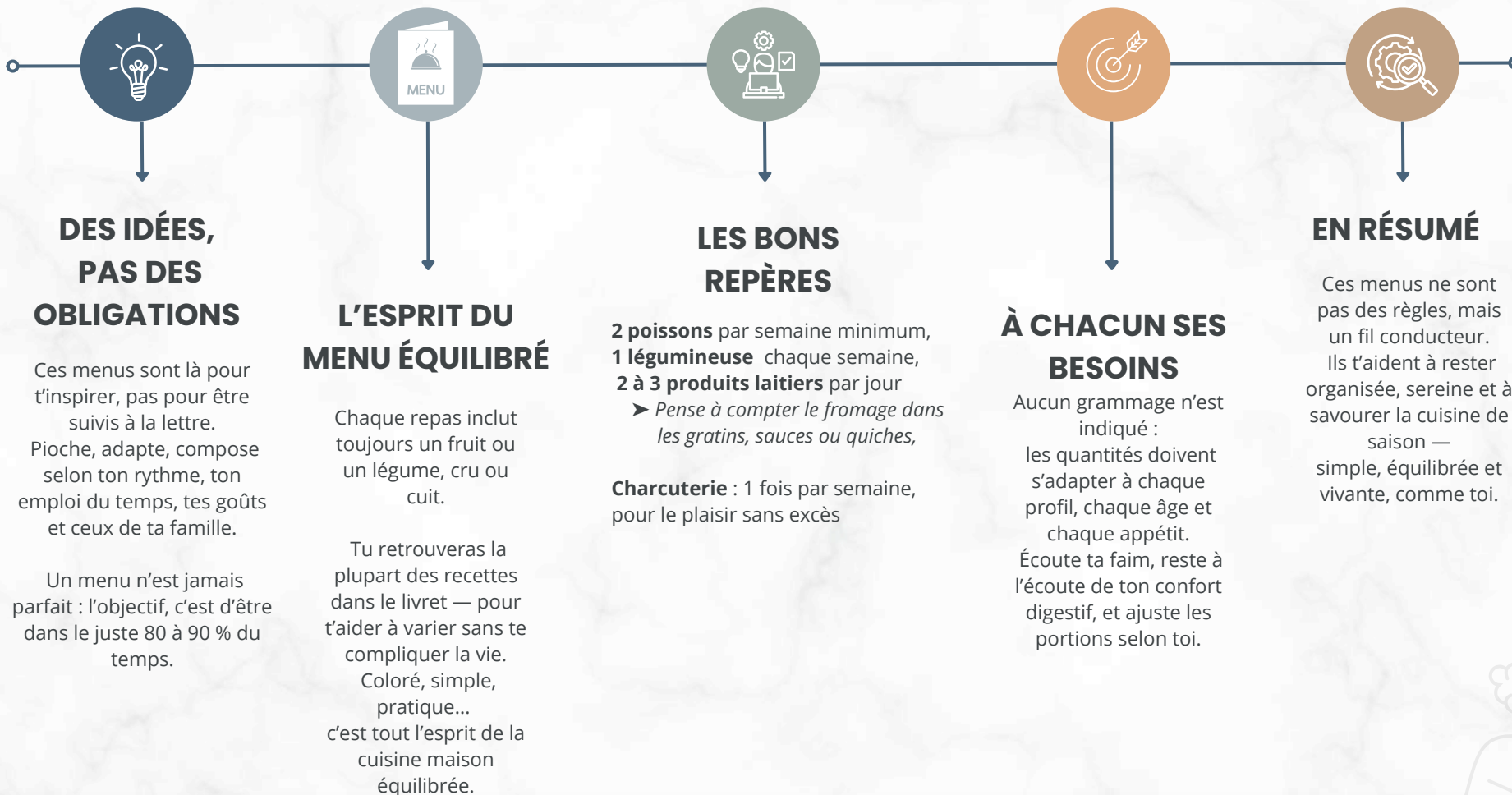
Crème de
champignons
forestiers

Quiche poireaux
Saumon fumé



COMMENT UTILISER CES MENUS ?

Des repères simples pour adapter l'équilibre à ton quotidien.



RÉGALE-TOI TOUTE LA SEMAINE !

Des repas simples, chauds... et juste irrésistibles !



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Tagliatelles de carottes et noisettes	Radis noir râpé citron et ciboulette	Salade hivernale betteraves rôties et carottes	Filet de bacon et cornichons pain complet	Salade Coleslaw	Rillettes de thon et échalote	Betterave cuite au citron et au noix
Poulet rôti romarin et aux pommes de terre	Gratin de cabillaud aux poireaux riz	Gaufres salées aux brocolis Mâche	Pavé de saumon rôti aux agrumes Poêlée de légumes	Boulettes de lentilles sauce tomate	Poêlée de bœuf haché aux légumes Crozet	Petit salé Pommes de terre rôties au four
Fromage blanc nature	Orange sanguine	Fruits au sirop	Mandarines	Faisselle	Petit-suisse et confiture maison	Gâteau à l'orange plein de soleil
Velouté de butternut et chèvre frais	Crêpe nordique au saumon et œuf au plat	Velouté de chou fleur onctueux	Velouté de poireaux	Velouté de légumes rôtis et pignons dorés	Œuf cocotte aux poireaux	Crème de champignons forestiers
Œufs brouillés d'hiver – épinards et pain doré	Chèvre Salade verte	Rôti de dinde, sauce dorée au jus Tortis couleurs	Galette bretonne jambon œuf fromage	Tartiflette légère à la cancoillotte	Pain complet Fromage frais Sardines	Quiche poireaux Saumon fumé
Pain complet	Banane	Yaourt nature	Salade verte	Poire rôtie au four	Kiwi	Pamplemousse
Poire			Crème vanille maison Onctueuse,			



RÉGALE-TOI TOUTE LA SEMAINE !

Des repas simples, chauds... et juste irrésistibles !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pâté de Canard	Céleri à la moutarde ancienne	Bol gourmand aux trois légumineuses	Poireaux vinaigrette	Tranche de butternut rôti, chèvre, miel et noix	Salade de lentilles et de pois chiche, thon et oignon rouge	Mâche Mais betteraves
Rôti de porc au four	Dos de colin vapeur	Mini Boudin noir	Blanquette healthy aux champignons	Poule au pot et ses légumes d'hiver	Filet poisson meunière au citron	Filet mignon : festif, savoureux
Flageolets au beurre	Pommes de terre	Purée maison	Boulgour		Riz complet	Crème dessert au chocolat maison
Riz au lait à la vanille, fondant et réconfortant	Salade de fruits d'hiver	Compotée pomme poire et cannelle	Faisselle nature	Skyr de brebis 2%	Poire	
Velouté de potimarron et sa tartine dorée	Soupe minestrone	Salade d'endives bleu et aux noix	Chou rouge en salade et pommes	Velouté de 7 légumes	Carottes râpées vinaigrette colza	Potage grand mère bichette
Gratin de bœuf et Brocolis grillé	Salade de gésiers de volaille mâche	Tarte fine aux poireaux et lardons	Pizza d'Hiver façon bistrot	Pâtes complètes crémeuses	Boulettes végétariennes	Omelette
Pomme	Pain complet	Yaourt fermier nature	Pomme au four à la cannelle	Champignons épinards	Quinoa	Pain complet
	Fromage frais et gelée de coing			Banane	Fromage blanc 3% et miel de montagne	Salade
						Clémentine



RÉGALE-TOI TOUTE LA SEMAINE !

Des repas simples, chauds... et juste irrésistibles !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Croque-santé carotte & brocoli	Salade d'épinard au poulet et croutons	Mâche, clémentines et copeaux de parmesan	Maquereaux à la moutarde	Salade de carotte céleri noisettes	Taboulé de quinoa & légumes	Mini assiette de charcuterie
Steak haché 5% Frites	Ose la raie ! Câpres et citron Riz créole	Lapin à la moutarde Légumes rôtis au four	Filet de truite grillée aux amandes Riz créole	Chipolatas grillée Purée maison Salade verte	Dos de cabillaud rôti et petits légumes d'hiver	Coq au vin minute Purée de céleri
Skyr de brebis 2%	Pamplemousse	Kiwi	Orange rôtie miel et romarin	Yaourt nature au lait entier	Fromage frais et noix	Tarte rustique aux poires et éclats de noix
Crème de poireaux et pommes de terre	Velouté de brocolis et fromage frais	Soupe de légumes racines	Soupe de lentilles corail et lait de coco	Tarte aux brocolis et à la fêta	Chou blanc râpés au curry doux	Soupe à l'oseille
Flamiche légère aux poireaux et œufs fermiers	Tartines de champignons de Paris Salade verte	Lasagnes végétariennes aux épinards	Magret de canard Carottes fondantes du dimanche	Salade verte	Jambon à l'os Coquillettes	Soufflé au fromage, léger comme un nuage Pain complet Mâche
Entremet Vanille	Faisselle	Œuf au lait	Banane	Compote poire maison	Fromage blanc et cannelle	Clémentine



RÉGALE-TOI TOUTE LA SEMAINE !

Des repas simples, chauds... et juste irrésistibles !

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Radis Noir râpé, citron et ciboulette	Salade énergie : poulet, orange & jeunes épinards	Salade de pois chiches & oignons rouges	Friand au chou fleur	Salade de mâche, noix, bleu et poire	Endives pommes et noix	Saucisson sec et cornichons
Spaghetti bolognaise maison (bœuf 5%)	Pilon de poulet au romarin Pomme de terre	Filet de maquereau Citron Poêlée de légumes racines	Gratin de légumes & cabillaud	Sauté de porc aux carottes et navets	Tajine maison	Endives au jambon gratinées légères et ses Farfalles
Fromage blanc 3% et confiture maison	Pomme	Yaourt fermier nature	Poire rôtie au four miel et noix	Banane	Mandarine	Tiramisu crémeux
Soupe paysanne aux poireaux	Friand chou fleur	Bolée de champignons forestiers	Betteraves cuites au cumin et citron	Soupe à l'oignon	Soupe minestrone aux légumes	Velouté carotte et cumin
Croque-monsieur Mâche	Risotto léger et champignons de Paris	Œuf cocotte aux épinards et fromage gratiné Pain au levain	Galette complète au sarrasin Salade verte	Riz complet aux légumes d'hiver Salade verte	Cake butternut et fêta Salade croquante	Flans de légumes Pain complet
Poire	Faisselle	Kiwi	Petit suisse	Skyr de brebis 2%	Fromage frais et pain	Clémentine