

# 1 Trame de menus adultes 5 jours

Menus du 21 septembre 2026 au 25 septembre 2026

| LUNDI                                                           | MARDI                                                   | MERCREDI                                           | JEUDI                                                           | VENDREDI                                              |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Petit Déjeuner: 60</b>                                       | <b>Petit Déjeuner: 130</b>                              | <b>Petit Déjeuner: 130</b>                         | <b>Petit Déjeuner: 130</b>                                      | <b>Petit Déjeuner: 130</b>                            |
| 60 Petit déjeuner                                               | 130 Petit déjeuner                                      | 130 Petit déjeuner                                 | 130 Petit déjeuner                                              | 130 Petit déjeuner                                    |
| <b>Déjeuner: 480</b>                                            | <b>Déjeuner: 450</b>                                    | <b>Déjeuner: 260</b>                               | <b>Déjeuner: 350</b>                                            | <b>Déjeuner: 430</b>                                  |
| 60 Salade verte                                                 | 60 Salade verte                                         | 40 Salade verte                                    | 50 Salade verte FEUILLE DE CHENE                                | 150 Feuilleté croisillon au comté                     |
| 70 Céleri rémoulade                                             | 70 Chou rouge aux lardons                               | 40 Segments de pamplemousse                        | 100 Salade de pâtes au thon                                     | 250 Pizza Margaritta                                  |
| 80 Carottes râpées à l'orange                                   | 100 Concombre à la grecque                              | 40 Carottes râpées mimosa                          | 50 Salade de lentilles à l'échalote                             | 30 Salade verte nature                                |
| 80 Taboulé aux légumes                                          | 50 Maquereau à la moutarde                              | 50 Betteraves aux fines herbes                     | 80 Concombre à la crème                                         |                                                       |
| 70 Betteraves aux fines herbes                                  | 40 Segments de pamplemousse                             | 50 Macédoine feuilleté pavot                       | 30 Radis rose                                                   |                                                       |
| 100 Salade de pâtes aux poivrons                                | 90 Endives sauce ciboulette                             | 40 Chou blanc aux raisins                          | 40 Betteraves aux fines herbes                                  |                                                       |
| 280 Chili con carne au bœuf                                     | 0 Sauté de veau au curry                                | 160 Lasagnes courgettes et fromage                 | 190 Escalope de poulet à la crème persillée                     | 150 Roti de porc aux pommes                           |
| 200 Curry de poisson                                            | 220 Filet de colin sauce basquaise                      | 100 Bouchée ratatouille mozzarella                 | 160 Dos de colin à la fondue de poireaux                        | 280 Poisson pané                                      |
| 80 Haricots verts persillés                                     | 50 Lentilles vertes BIO                                 | 70 Carottes vapeur aux champignons                 | 80 Ratatouille de légumes                                       | 50 Petits pois et carottes                            |
| 100 Gratin de Choux-Fleurs                                      | 70 Fondue de poireaux                                   |                                                    | 50 Haricots verts persillés                                     | 50 Courgettes à l'ail                                 |
| 450 Riz blanc à la créole                                       | 450 Frite 9/9                                           | 250 Semoule royale                                 | 350 Pâtes coudes                                                | 430 Grenailles à l'huile d'olive                      |
| 450 Laitages A [Yaourt nature-<br>Yaourt fruits - St Nectaire)] | 430 Laitages B [Yaourt Aromatisé -<br>FB nature, comté] | 250 Laitages BIO [Yaourt nature-<br>Yaourt fruits] | 300 Laitages A [Yaourt nature-<br>Yaourt fruits - St Nectaire)] | 400 Laitages C [Yaourt nature-<br>aromatisés - Tomme) |
| 450 Tarte aux pommes                                            |                                                         | 250 Flan Pâtissier vanille                         |                                                                 | 400 Glace cône vanille ou choc                        |
|                                                                 | 450 Fruits 5AH (POIRE POMME KIWI)                       | 30 Pomme Rouge Bi colore                           | 350 Banane                                                      | 50 Fruits 5AH (POIRE POMME KIWI)                      |
| 450 Pain                                                        | 400 Pain                                                | 250 Pain                                           | 300 Pain                                                        | 400 Pain                                              |
| 150 Sauce vinaigrette moutarde                                  |                                                         | 100 Sauce vinaigrette aux herbes                   |                                                                 | 100 Sauce vinaigrette moutarde                        |
| <b>Diner: 150</b>                                               | <b>Diner: 150</b>                                       | <b>Diner: 150</b>                                  | <b>Diner: 150</b>                                               | <b>Diner:</b>                                         |
| 130 Œufs durs mayonnaise/persil                                 | 100 Salade verte feuilleté sésame                       | 130 Salade de tomates vinaigrette                  | 100 Macédoine feuilleté pavot                                   |                                                       |
| 130 Escalope dinde au jus                                       | 130 Paupiette de dinde sauce 4<br>épices                | 130 Cordon bleu de dinde                           | 130 Cuisse de poulet au thym                                    |                                                       |
| 20 Filet de poisson sauce tartare                               | 20 Lieu sauce pistou                                    | 20 Crousti fromage emmental                        | 20 Omelette a l'emmental                                        |                                                       |
| 70 Carottes Vichy                                               | 80 Ratatouille de légumes                               | 70 Lentilles vertes BIO                            | 70 Haricots Plats                                               |                                                       |
| 150 Purée de pommes de terre                                    | 150 Pâtes tortis                                        | 150 Riz Pilaf                                      | 150 Blé à la sauce tomate                                       |                                                       |
| 130 Laitages du soir1                                           | 130 Laitages du soir3                                   | 130 Laitages du soir2                              | 130 Laitages du soir1                                           |                                                       |
|                                                                 | 130 Crème dessert                                       |                                                    | 130 Compote de pomme                                            |                                                       |
| 130 Pomme Rouge Bi colore                                       |                                                         | 130 Banane                                         |                                                                 |                                                       |
| 130 Pain                                                        | 130 Pain                                                | 130 Pain                                           | 130 Pain                                                        |                                                       |

