

# MENUS

## FORME ET ÉQUILIBRE

Semaine 01

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**PETIT-DÉJEUNER**

Pomme ou Poire  
Œuf  
Beurre & confiture  
Yaourt nature  
Pain muffin

**PETIT-DÉJEUNER**

Banane  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Muesli

**PETIT-DÉJEUNER**

Orange  
Blanc de poulet  
Beurre & noix  
Brie  
Pain complet

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Jambon blanc  
Beurre & confiture  
Yaourt au soja  
Pain grillé

**PETIT-DÉJEUNER**

Kiwi  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Lait d'amande ou coco  
Flocon d'avoine

**PETIT-DÉJEUNER**

Pamplemousse  
Bacon  
Beurre & noix  
Comté  
Pain aux céréales

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Blanc de dinde  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Céréales

**DÉJEUNER**

Taboulé de quinoa  
Filet de dorade aux  
agrumes,  
Poêlée de navet  
Pomme surprise aux  
fruits rouges

**DÉJEUNER**

Betteraves aux œufs  
Osso bucco de dinde,  
Tagliatelles  
Melon

**DÉJEUNER**

Salade de riz  
Saumon et brocolis,  
Sauce tartare  
Carpaccio ananas,  
citron, gingembre

**DÉJEUNER**

Carottes râpées à  
l'orange et raisins  
Poulet curry-coco aux  
poivrons, blé  
Fromage blanc à la  
mangue

**DÉJEUNER**

Salade printanière  
Joues de bœuf façon  
Bourguignonne  
Polenta  
Compote de saison

**DÉJEUNER**

Salade de samoussas  
au chèvre  
Cassolette de dinde aux  
courgettes  
Smoothie de saison

**DÉJEUNER**

Betteraves vinaigrette  
Filet de lieu, sauce  
vierge  
Flan de légumes  
Fromage blanc aux  
poires

**DÎNER**

Velouté de chou-fleur  
Salade Vosgienne  
Fraises au chocolat  
blanc et pistache

**DÎNER**

Salade verte  
Parmentier de poisson  
au céleri  
Fromage  
Fruit de saison

**DÎNER**

Rillettes de sardine  
Pois chiche et fenouil  
aux olives  
Lassi banane

**DÎNER**

Salade de melon et  
viande des grisons  
Aubergine à la  
parmigiana  
Fruit de saison

**DÎNER**

Salade de hareng et  
avocat  
Flan aux épinards et  
fêta  
Brownie choco-noix

**DÎNER**

Salade avocat-crevette-  
pamplemousse  
Curry de légumes  
Crumble aux pommes

**DÎNER**

Salade de tomates  
Crumble de légumes au  
chèvre & noisette  
Yaourt au soja

Réservation obligatoire au moins 48h00 à l'avance au 09 54 58 50 08 ou au 06 30 14 94 06

Également disponible au Distrib' en quantité limitée

# MENUS

## FORME ET ÉQUILIBRE

Semaine 02

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**PETIT-DÉJEUNER**

Pomme ou Poire  
Œuf  
Beurre & confiture  
Yaourt nature  
Pain muffin

**PETIT-DÉJEUNER**

Banane  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Muesli

**PETIT-DÉJEUNER**

Orange  
Blanc de poulet  
Beurre & noix  
Brie  
Pain complet

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Jambon blanc  
Beurre & confiture  
Yaourt au soja  
Pain grillé

**PETIT-DÉJEUNER**

Kiwi  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Lait d'amande ou coco  
Flocon d'avoine

**PETIT-DÉJEUNER**

Pamplemousse  
Bacon  
Beurre & noix  
Comté  
Pain aux céréales

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Blanc de dinde  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Céréales

**DÉJEUNER**

Salade de tomate & roquette  
Riz façon paëlla de poulet & crevettes  
Mousse au chocolat

**DÉJEUNER**

Salade Mexicaine (Haricots rouges, maïs, avocat)  
Filet mignon de porc à l'orange,  
Purée de carottes  
Fromage  
Fruit de saison

**DÉJEUNER**

Salade de boulgour  
Lieu noir & fenouil à la provençale,  
Crème citron

**DÉJEUNER**

Salade chou & carotte  
Roulé de veau aux tomates séchées et mozzarella,  
Polenta & haricots verts  
Banane au chocolat & noisette

**DÉJEUNER**

Salade de concombre  
Dine à la cancoillotte  
Salsifis  
Crêpe à la compote

**DÉJEUNER**

Salade endive-pomme-comté-noix  
Brandade de poisson à la patate douce  
Ananas frais à la coco

**DÉJEUNER**

Carottes râpées  
Suprême de poulet tandoori,  
Riz  
Yaourt au soja

**DÎNER**

Velouté de légumes  
Salade de pommes de terre, haricots verts & saumon fumé  
Fromage blanc fraise-pistache

**DÎNER**

Chou rouge & pomme  
Tagliatelles au thon  
Compote de saison

**DÎNER**

Houmous de betterave  
Crumble de légumes parmesan

**DÎNER**

Velouté de courgettes  
Salade de poulet, quinoa, ananas et avocat  
Smoothie de saison

**DÎNER**

Salade de chou-fleur au curry  
Bouillon de nouilles chinoises aux crevettes  
Fruit de saison

**DÎNER**

Salade verte au chèvre frais & noisette  
Frittata aux légumes

**DÎNER**

Tomates à la mozzarella & basilic  
Polenta, ratatouille froide & œuf mollet  
Crumble pomme-framboise-coco

Réservation obligatoire au moins 48h00 à l'avance au 09 54 58 50 08 ou au 06 30 14 94 06

Également disponible au Distrib' en quantité limitée

# MENUS

## FORME ET ÉQUILIBRE

Semaine 03

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

**PETIT-DÉJEUNER**

Pomme ou Poire  
Œuf  
Beurre & confiture  
Yaourt nature  
Pain muffin

**PETIT-DÉJEUNER**

Banane  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Muesli

**PETIT-DÉJEUNER**

Orange  
Blanc de poulet  
Beurre & noix  
Brie  
Pain complet

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Jambon blanc  
Beurre & confiture  
Yaourt au soja  
Pain grillé

**PETIT-DÉJEUNER**

Kiwi  
Œuf  
Miel & fruits secs  
Lait d'amande ou coco  
Flocon d'avoine

**PETIT-DÉJEUNER**

Pamplemousse  
Bacon  
Beurre & noix  
Comté  
Pain aux céréales

**PETIT-DÉJEUNER**

Compote de saison  
Blanc de dinde  
Miel & fruits secs  
Fromage blanc  
Céréales

**DÉJEUNER**

Champignons  
à la Grecque  
Poisson pané,  
sauce tartare  
Petits pois & carottes  
Fromage  
Fruit de saison

**DÉJEUNER**

Salade de fenouil  
aux pommes  
Poulet gratiné à la  
mozzarella  
Epinards & tagliatelles  
Aspic de fruits

**DÉJEUNER**

Betterave au chèvre  
frais  
Sauté de veau aux  
olives et navets  
Semoule  
Soupe de fraises

**DÉJEUNER**

Guacamole  
Cabillaud aux blettes  
et tomate  
Gâteau pomme-  
rhubarbe-amande

**DÉJEUNER**

Taboulé de blé  
Ballotine de volaille  
aux champignons,  
Purée de céleri  
Crème au chocolat

**DÉJEUNER**

Brocolis en vinaigrette  
Filet de loup et  
ratatouille  
Fromage  
Fruit de saison

**DÉJEUNER**

Salade verte  
Lasagnes de bœuf  
Fromage blanc aux  
pommes & miel

**DÎNER**

Bowl complet  
(quinoa, œuf mollet,  
betterave, avocat,  
tomate cerise)  
Crème de yaourt  
coco-cerise

**DÎNER**

Endives au thon  
& maïs  
Brocolis & champignons  
aux crevettes  
Muffin aux fruits rouges

**DÎNER**

Oeuf mimosa  
Salade de lentilles  
vertes, pomme et  
saumon fumé  
Salade de fruits

**DÎNER**

Concombre en salade  
Risotto d'asperges,  
viande de Grison &  
parmesan  
Smoothie de saison

**DÎNER**

Salade verte  
Aubergine farcie au  
boeuf  
Fromage  
Compote de saison

**DÎNER**

Salade betterave-  
framboise  
Gratin de pommes  
de terre, courgettes &  
champignons  
Faisselle au coulis de  
fruits exotiques

**DÎNER**

Salade de chou blanc,  
pomme & comté  
Feuilleté au poulet &  
champignons  
Yaourt au soja

Réservation obligatoire au moins 48h00 à l'avance au 09 54 58 50 08 ou au 06 30 14 94 06

Également disponible au Distrib' en quantité limitée