



Nom : .....  
Prénom : .....

Adresse / résidence : .....  
N° appart : .....

**Veuillez rayer les Féculents/ légumes que vous ne mangez pas.**

## Menu du mois février

**Repas :**  
F1 : 11,20€/repas  
F3 : 10,50€/repas  
F5 : 9,90€/repas

**Desserts (+2€) :**

**1,50€/jour de livraison :**  
(lundi, mercredi, vendredi)

☎ 07 52 16 99 14

✉ com@leregaldespapilles.fr

### Semaine du 1 février

#### SEMAINE 3

##### DIMANCHE

Charcuterie

Parmentier de viande ☐

Parmentier de poisson ☐

Crêpes ☐

### Semaine du 2 au 8 février

#### SEMAINE 4

##### LUNDI

Champignons à la grecque

Boudin blanc au pomme ☐

Lieu à l'aneth ☐

Grenaille & courgette

##### MARDI

Croissant jambon

Petit salé ☐

Sébastien safrané ☐

Lentilles & carottes

##### MERCREDI

Tarte fruit de la mer

Croziflette ☐

Ravioli ricotta ☐

Crème caramel ☐

##### JEUDI

Salade de pâte

Rougail saucisse ☐

Omelette au chorizo ☐

Riz & haricot blanc à la tomate

Pomme au four ☐

##### VENDREDI

Galette sarrasin

Veau morengo ☐

Saumon à l'oseille ☐

Tagliatelle & gratin de choufleur

Tiramisu ☐

##### SAMEDI

Céleri rémoulade

escalope de porc ☐

à la provençale ☐

Encornet à l'andalouse

Semoule & légumes poêlés

##### DIMANCHE

cake du moment

Poulet basquaise ☐

Filets de colin ☐

Penne & carotte à la crème

Mousse citron ☐

### Semaine du 9 au 15 février

#### SEMAINE 5

##### LUNDI

Paté en croute

Boudin noir ☐

Aile de raie ☐

Purée & haricot beurre

##### MARDI

Soupe à l'oignon

Cassoulet ☐

Merlan ☐

Haricot tomate & brocolis

flan coco ☐

##### MERCREDI

Poireaux vinaigrette

Boeuf au olives ☐

Poisson pané ☐

Fenouil à la crème & pdt sautées

Tarte tatin ☐

##### JEUDI

Quiche aux tomate & chèvres

Choucroute ☐

Choucroute saumon ☐

##### VENDREDI

Crumble légumes

Ragout de veau ☐

Cabillaud au citron ☐

Riz & épignard à la crème

##### SAMEDI

Concombre vinaigrette

filets mignon ☐

Lieu ☐

Boulgour & panais

Panna cotta ☐

##### DIMANCHE

Pissaladière

Joue de boeuf ☐

Omelette légumes ☐

Pdt & légumes poêlés

### Semaine du 16 au 22 février

#### SEMAINE 1

##### LUNDI

Salade de riz

Saucisse lentilles ☐

Poisson & lentilles carottes ☐

##### MARDI

Pain de poisson

Jambalaya ☐

Tortilla & courgette ☐

Mousse chocolat ☐

##### MERCREDI

Velouté légumes

Couscous ☐

Eglefin à l'aneth ☐

Semoule & légumes

Banoffee ☐

##### JEUDI

Avocat crevette

Lapin pruneaux ☐

Lieu piperade ☐

Penne & HV

Poire au sirop ☐

##### VENDREDI

Betterave vinaigrette

Saucisse diots ☐

Blanquette de poisson ☐

Pdt sautées & fenouil

##### SAMEDI

Panna cotta

Pot au feu ☐

Omelette fromage, Pdt & Salade

Marbré ☐

##### DIMANCHE

Quiche légumes

Paupiette dinde ☐

Merlu ☐

Penne & poireaux

Crumble fruits rouges ☐

### Semaine du 23 au 28 février

#### SEMAINE 2

##### LUNDI

Rillettes du mans

Blanquette de veau ☐

Encornet à l'ail ☐

Riz & panais

##### MARDI

crumble mozzarella

Roti orloff ☐

Eglefin paprika ☐

Haricot beurre & purée de butternut

Pomme au four ☐

##### MERCREDI

Salade de pdt

Carbonnade ☐

Cabillaud au citron ☐

Champignon farci & farfalle

Cheesecake ☐

##### JEUDI

Carotte rapées

Tartiflette lardons ☐

Tartiflette saumon ☐

Salade

##### VENDREDI

Radis & beurre

Côte de porc aux herbes ☐

Truite à la crème ☐

Boulgour & courgette

Ile flotante ☐

##### SAMEDI

velouté potimarron

Boeuf aux oignons ☐

Oeuf florentine ☐

Riz basmati & légumes sautées

##### DIMANCHE

Paté maison

Escalope de poulet ☐

coco ☐

Crevette curry

Tagliatelle & épinard

Crème café ☐