

Nom :
Prénom :

Adresse / résidence :

N° appart :

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

Desserts : Supplément +2€

Menu du mois Janvier

Semaine du 1 au 4 janvier

SEMAINE 4

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de pâte	Galette sarrasin	Céleri rémoulade	cake du moment
Rougail saucisse <input type="checkbox"/>	Veau morengo <input type="checkbox"/>	escalope de porc <input type="checkbox"/>	Poulet basquaise <input type="checkbox"/>
Omelette <i>au chorizo</i> <input type="checkbox"/>	Saumon à l' <i>oseille</i> <input type="checkbox"/>	à la provençale <input type="checkbox"/>	Filets de colin <input type="checkbox"/>
Riz & haricot blanc à la tomate	Tagliatelle & gratin de choufleur	Encornet à l' <i>andalouse</i> <input type="checkbox"/>	Penne & carotte à la crème
Pomme au four <input type="checkbox"/>	Tiramisu <input type="checkbox"/>	Semoule & légumes poêlés	Mousse citron <input type="checkbox"/>

Semaine du 5 au 11 janvier

SEMAINE 5

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Paté en croute	Soupe à l'oignon	Poireaux vinaigrette	Quiche aux tomate & chèvres	Crumble légumes	Concombre vinaigrette	Pissaladière
Boudin noir <input type="checkbox"/>	Cassoulet <input type="checkbox"/>	Boeuf au olives <input type="checkbox"/>	Choucroute <input type="checkbox"/>	Ragout de veau <input type="checkbox"/>	filets mignon <input type="checkbox"/>	Joue de boeuf <input type="checkbox"/>
Aile de raie <input type="checkbox"/>	Merlan <input type="checkbox"/>	Poisson pané <input type="checkbox"/>	Choucroute saumon <input type="checkbox"/>	Cabillaud au citron <input type="checkbox"/>	Lieu <input type="checkbox"/>	Omelette légumes <input type="checkbox"/>
Purée & haricot beurre	Haricot tomate & brocolis	Fenouil à la crème & pdt sautées		Riz & épignard à la crème	Boullgour & panais	Pdt & légumes poêlés
	flan coco <input type="checkbox"/>	Tarte tatin <input type="checkbox"/>			Panna cotta <input type="checkbox"/>	

Semaine du 12 au 18 janvier

SEMAINE 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Salade de riz	Pain de poisson	Velouté légumes	Avocat crevette	Betterave vinaigrette	Panna cotta	Quiche légumes
Saucisse lentilles <input type="checkbox"/>	Jambalaya <input type="checkbox"/>	Couscous <input type="checkbox"/>	Lapin pruneaux <input type="checkbox"/>	Saucisse diots <input type="checkbox"/>	Pot au feu <input type="checkbox"/>	Paupiette dinde <input type="checkbox"/>
Poisson & lentilles carottes <input type="checkbox"/>	Tortilla & courgette <input type="checkbox"/>	Eglefin à l'aneth <input type="checkbox"/>	Lieu piperade <input type="checkbox"/>	Blanquette de poisson <input type="checkbox"/>	Omelette fromage, Pdt & Salade	Merlu <input type="checkbox"/>
	Mousse chocolat <input type="checkbox"/>	Semoule & légumes	Penne & HV	Pdt sautées & fenouil	Marbré <input type="checkbox"/>	Penne & poireaux
		Banoffee <input type="checkbox"/>	Poire au sirop <input type="checkbox"/>			Crumble fruits rouges <input type="checkbox"/>

Semaine du 19 au 25 janvier

SEMAINE 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Rillettes du mans	crumble mozzarella	Salade de pdt	Carotte rapées	Radis & beurre	velouté potimarron	Paté maison
Blanquette de veau <input type="checkbox"/>	Roti orloff <input type="checkbox"/>	Carbonnade <input type="checkbox"/>	Tartiflette lardons <input type="checkbox"/>	Côte de porc aux herbes <input type="checkbox"/>	Boeuf aux oignons <input type="checkbox"/>	Escalope de poulet <input type="checkbox"/>
Encornet à l'ail <input type="checkbox"/>	Eglefin paprika <input type="checkbox"/>	Cabillaud au citron <input type="checkbox"/>	Tartiflette saumon <input type="checkbox"/>	Truite à la crème <input type="checkbox"/>	Oeuf florentine <input type="checkbox"/>	coco <input type="checkbox"/>
Riz & panais	Haricot beurre & purée de butternut	Champignon farci & farfalle	Salade	Boullgour & courgette <input type="checkbox"/>	Riz basmati & légumes sautées	Crevette curry
	Pomme au four <input type="checkbox"/>	Cheesecake <input type="checkbox"/>		Ile flotante <input type="checkbox"/>		Tagliatelle & epinard
						Crème café <input type="checkbox"/>

Semaine du 26 au 31 janvier

SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Quiche lorraine	Oeuf mayonnaise	Tarte fine aux thon	soupe poireaux	Endive emmental	Salade de lentilles
Bourguignon <input type="checkbox"/>	Endive jambon <input type="checkbox"/>	Lasagne boeuf <input type="checkbox"/>	Lapin à l' <i>ancienne</i> <input type="checkbox"/>	Poulet basquaise <input type="checkbox"/>	Araignée de porc <input type="checkbox"/>
Aumônière <input type="checkbox"/>	Filet de lieu à l' <i>estragon</i> <input type="checkbox"/>	Lasagne saumon <input type="checkbox"/>	Colin en croute <input type="checkbox"/>	Sébaste <i>jus de poivron</i> <input type="checkbox"/>	Omelette fromage <input type="checkbox"/>
Purée & Poireaux	RIZ & carottes	Salade	Quinoa & fenouil à la crème	Riz cantonnais & tomate provençale	Gratin dauphinois & carotte
			Fondant chocolat <input type="checkbox"/>		Mousse aux fruits <input type="checkbox"/>