

Nom :
Prénom :

Adresse / résidence :
N° appart :

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

Menu du mois Mars

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

Attention le repas du 1 mars (feuille de février)

Semaine du 2 au 8 mars

SEMAINE 3

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Quiche lorraine	Oeuf mayonnaise	Tarte fine aux thon	soupe poireaux	Endive emmental	Salade de lentilles	Charcuterie
Bourguignon	Endive jambon	Lasagne boeuf	Lapin à l'ancienne	Poulet basquaise	Araignée de porc	Parmentier de viande
Aumônière	Filet de lieu à l'estragon	Lasagne saumon	Colin en croute	Sébastien jus de poivron	Omelette fromage	Parmentier de poisson
Purée & Poireaux	RIZ & carottes	Salade	Quinoa & fenouil à la crème	Riz cantonnais & tomate provençale	Gratin dauphinois & carotte	Crêpes
			Fondant chocolat		Mousse aux fruits	

Semaine du 9 au 15 mars

SEMAINE 4

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Champignons à la grecque	Croissant jambon	Tarte fruit de la mer	Salade de pâte	Galette sarrasin	Céleri rémoulade	cake du moment
Boudin blanc au pomme	Petit salé	Croisflette	Rougail saucisse	Veau morengo	escalope de porc	Poulet basquaise
Lieu à l'aneth	Sébastien safrané	Ravioli ricotta	Omelette au chorizo	Saumon à l'oseille	à la provençale	Filets de colin
Grenaille & courgette	Lentilles & carottes	Crème caramel	Riz & haricot blanc à la tomate	Tagliatelle & gratin de choufleur	Encornet à l'andalouse	Penne & carotte à la crème
			Pomme au four	Tiramisu	Semoule & légumes poêlés	Mousse citron

Semaine du 16 au 22 mars

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	Cassoulet	Boeuf au olives	Choucroute	Ragout de veau	filets mignon	Joue de boeuf
Aile de raie	Merlan	Poisson pané	Choucroute saumon	Cabillaud au citron	Lieu	Omelette légumes
Purée & haricot beurre	Haricot tomate & brocolis	Fenouil à la crème & pdt sautées		Riz & épignard à la crème	Boulgour & panais	Pdt & légumes poêlés
	flan coco	Tarte tatin			Panna cotta	

Semaine du 23 au 29 mars

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	Jambalaya	Couscous	Lapin pruneaux	Saucisse diots	Pot au feu	Paupiette dinde
Poisson & lentilles carottes	Tortilla & courgette	Eglefin à l'aneth	Lieu piperade	Blanquette de poisson	Omelette fromage, Pdt & Salade	Merlu
	Mousse chocolat	Semoule & légumes	Penne & HV	Pdt sautées & fenouil	Marbré	Penne & poireaux
		Banoffee	Poire au sirop			Crumble fruits rouges

Semaine du 30 & 31 mars

SEMAINE 2

LUNDI	MARDI
Rillettes du mans	crumble mozzarella
Blanquette de veau	Roti orloff
Encornet à l'ail	Eglefin paprika
Riz & panais	Haricot beurre & purée de butternut
	Pomme au four