



Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

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

Les formules :

- 1 à 2 repas par semaine : 11,20€/repas
- 3 à 4 repas par semaine : 10,50€/repas
- 5 à 7 repas par semaine : 9,90€/repas

Les repas comprends :

- une entrée
- un plat complet
- un dessert (+2€)

Menu du mois de mai

Nombre de repas : .....

Nombre de dessert : .....

Date et signatures : .....

Semaine du 1 au 3 mai

SEMAINE 5

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>VENDREDI</b> <input type="checkbox"/>                | <b>SAMEDI</b> <input type="checkbox"/>                  | <b>DIMANCHE</b> <input type="checkbox"/> |
| Tarte tomate <input type="checkbox"/>                   | Betterave mais <input type="checkbox"/>                 | Charcuterie <input type="checkbox"/>     |
| Omelette <input type="checkbox"/>                       | Bœuf thai <input type="checkbox"/>                      | Pizza <input type="checkbox"/>           |
| Blanquette de poisson <input type="checkbox"/>          | Mahi mahi, sauce <input type="checkbox"/>               | Salade <input type="checkbox"/>          |
| Pdt vapeur & poêlée forestière <input type="checkbox"/> | tendoori <input type="checkbox"/>                       | Donuts <input type="checkbox"/>          |
| Fromage blanc <input type="checkbox"/>                  | Nouille chinoise & poêlée thai <input type="checkbox"/> |  |
|   | Fruit de saison <input type="checkbox"/>                |  |

Semaine du 4 au 10 mai

SEMAINE 1

|  |  |   |   |  |  |  |
|--|--|---|---|--|--|--|
| <b>LUNDI</b> <input type="checkbox"/>        | <b>MARDI</b> <input type="checkbox"/>        | <b>MERCREDI</b> <input type="checkbox"/>      | <b>JEUDI</b> <input type="checkbox"/>                     | <b>VENDREDI</b> <input type="checkbox"/>             | <b>SAMEDI</b> <input type="checkbox"/>       | <b>DIMANCHE</b> <input type="checkbox"/>     |
| Salade de lentilles <input type="checkbox"/> | Carottes râpées <input type="checkbox"/>     | Croustillant légumes <input type="checkbox"/> | œuf mayonnaise <input type="checkbox"/>                   | Melon <input type="checkbox"/>                       | Piémontaise <input type="checkbox"/>         | Radis & beurre <input type="checkbox"/>      |
| Jambon grillé <input type="checkbox"/>       | Poulet fermier <input type="checkbox"/>      | Sauté de porc <input type="checkbox"/>        | Bœuf aux olives <input type="checkbox"/>                  | Rôti de dinde au curry <input type="checkbox"/>      | omelette / tortilla <input type="checkbox"/> | Échine de porc <input type="checkbox"/>      |
| Merlan au citron <input type="checkbox"/>    | Encornet provençale <input type="checkbox"/> | <i>gingembre</i> <input type="checkbox"/>     | Eglefin à l'aneth <input type="checkbox"/>                | Sébaste paprika <input type="checkbox"/>             | Salade <input type="checkbox"/>              | moutarde <input type="checkbox"/>            |
| PDt sautées & HV <input type="checkbox"/>    | Semoule & poivrons <input type="checkbox"/>  | Lieu au chorizo <input type="checkbox"/>      | Tagliatelle & carotte à la crème <input type="checkbox"/> | Gratin de pdt & ratatouille <input type="checkbox"/> | Crème brûlée <input type="checkbox"/>        | Cabillaud en croute <input type="checkbox"/> |
| Yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>   | Crème chocolat <input type="checkbox"/>      | Riz & Romanesco <input type="checkbox"/>      | Bio vanille <input type="checkbox"/>                      | Tarte pommes <input type="checkbox"/>                |  | Printanière <input type="checkbox"/>         |
|  |  | Pamplemousse <input type="checkbox"/>         |   |  |  | Fruits de saison <input type="checkbox"/>    |

Semaine du 11 au 17 mai

SEMAINE 2

|  |  |   |   |  |   |  |
|--|--|---|---|--|---|--|
| <b>LUNDI</b> <input type="checkbox"/>                      | <b>MARDI</b> <input type="checkbox"/>                  | <b>MERCREDI</b> <input type="checkbox"/>  | <b>JEUDI</b> <input type="checkbox"/>             | <b>VENDREDI</b> <input type="checkbox"/>                       | <b>SAMEDI</b> <input type="checkbox"/>    | <b>DIMANCHE</b> <input type="checkbox"/>       |
| Tomate mozza <input type="checkbox"/>                      | Charcuterie <input type="checkbox"/>                   | Marco polo <input type="checkbox"/>       | Avocat thon <input type="checkbox"/>              | Concombre mais <input type="checkbox"/>                        | Pamplemousse <input type="checkbox"/>     | Haricots persillés <input type="checkbox"/>    |
| Escalope normande <input type="checkbox"/>                 | Poulet aux olives citrons <input type="checkbox"/>     | Moussaka <input type="checkbox"/>         | Tomate farci <input type="checkbox"/>             | Brochette de dinde <input type="checkbox"/>                    | Moule <input type="checkbox"/>            | Chipolata <input type="checkbox"/>             |
| Saumon à l'oseille riz & brocolis <input type="checkbox"/> | Colin ciboulette <input type="checkbox"/>              | Merlu pané <input type="checkbox"/>       | Tomate farci aux légumes <input type="checkbox"/> | Truite aux amandes <input type="checkbox"/>                    | Potatoes <input type="checkbox"/>         | Hoki au citron <input type="checkbox"/>        |
| Moelleux cerise <input type="checkbox"/>                   | Grenaille & courgette à l'ail <input type="checkbox"/> | Salade <input type="checkbox"/>           | Riz <input type="checkbox"/>                      | Curry de lentilles & carottes à l'ail <input type="checkbox"/> | Tarte bourdaloue <input type="checkbox"/> | Coquillette / légumes <input type="checkbox"/> |
|  | Fromage blanc <input type="checkbox"/>                 | Salade de fruits <input type="checkbox"/> | Tiramisu fruits rouges <input type="checkbox"/>   | Yaourt aux fruits <input type="checkbox"/>                     |   | Melon <input type="checkbox"/>                 |

Semaine du 18 au 24 mai

SEMAINE 3

|  |  |   |   |  |  |   |
|--|--|---|---|--|--|---|
| <b>LUNDI</b> <input type="checkbox"/>          | <b>MARDI</b> <input type="checkbox"/>                  | <b>MERCREDI</b> <input type="checkbox"/>  | <b>JEUDI</b> <input type="checkbox"/>                     | <b>VENDREDI</b> <input type="checkbox"/>           | <b>SAMEDI</b> <input type="checkbox"/> | <b>DIMANCHE</b> <input type="checkbox"/>      |
| Radis & beurre <input type="checkbox"/>        | Salade de riz pêcheur <input type="checkbox"/>         | œuf mimosa <input type="checkbox"/>       | Tomate feta pastèque basilic <input type="checkbox"/>     | Quiche aux légumes <input type="checkbox"/>        | Coleslaw <input type="checkbox"/>      | Concombre à la crème <input type="checkbox"/> |
| Spaghettis bolognaise <input type="checkbox"/> | Omelette chorizo <input type="checkbox"/>              | Wok poulet <input type="checkbox"/>       | Côte de porc <input type="checkbox"/>                     | Boudin noir <input type="checkbox"/>               | Tacos bœuf <input type="checkbox"/>    | Lapin à l'estragon <input type="checkbox"/>   |
| Spaghettis saumon <input type="checkbox"/>     | Omelette légumes <input type="checkbox"/>              | Wok saumon <input type="checkbox"/>       | Merlan sauce citronné <input type="checkbox"/>            | Perche du nil Ciboulette <input type="checkbox"/>  | Tacos végété <input type="checkbox"/>  | Thon sauce tomate <input type="checkbox"/>    |
| Pâtisserie du moments <input type="checkbox"/> | Gratin patate douce, piperade <input type="checkbox"/> | Yaourt au citron <input type="checkbox"/> | Pdt sautée & gratin de courgette <input type="checkbox"/> | Purée & tomate provençale <input type="checkbox"/> | Riz <input type="checkbox"/>           | Semoule & HV <input type="checkbox"/>         |
|  | Fraises <input type="checkbox"/>                       |   | Kiwi <input type="checkbox"/>                             | Crumble pomme & figue <input type="checkbox"/>     | Yaourt <input type="checkbox"/>        | Brownie <input type="checkbox"/>              |

Semaine du 25 au 31 mai

SEMAINE 4

|   |  |  |   |  |   |   |
|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>LUNDI</b> <input type="checkbox"/>               | <b>MARDI</b> <input type="checkbox"/>                    | <b>MERCREDI</b> <input type="checkbox"/>         | <b>JEUDI</b> <input type="checkbox"/>   | <b>VENDREDI</b> <input type="checkbox"/>             | <b>SAMEDI</b> <input type="checkbox"/>        | <b>DIMANCHE</b> <input type="checkbox"/>  |
| Pdt harengs <input type="checkbox"/>                | Avocat crevette <input type="checkbox"/>                 | Melon <input type="checkbox"/>                   | Soupe gaspacho <input type="checkbox"/> | Bruschetta <input type="checkbox"/>                  | Salade de pâtes <input type="checkbox"/>      | Céleri rémoulade <input type="checkbox"/> |
| Cuisse de poulet basquaise <input type="checkbox"/> | Sauté de porc moutarde <input type="checkbox"/>          | Chili con carne <input type="checkbox"/>         | Paella <input type="checkbox"/>         | Escalope porc curry <input type="checkbox"/>         | Bœuf carottes <input type="checkbox"/>        | Merguez <input type="checkbox"/>          |
| Sébaste sauce safrané <input type="checkbox"/>      | Cabillaud, sauce paprika <input type="checkbox"/>        | Colin, sauce ciboulette <input type="checkbox"/> | Fromage blanc <input type="checkbox"/>  | Saumon grillé <input type="checkbox"/>               | Truite sauce poivron <input type="checkbox"/> | Merlu pané <input type="checkbox"/>       |
| Torti & choufleur <input type="checkbox"/>          | Grenaille & carottes aux persil <input type="checkbox"/> | Riz <input type="checkbox"/>                     |   | Lentilles vertes & brocolis <input type="checkbox"/> | Rosti & épinard <input type="checkbox"/>      | Gnocchi <input type="checkbox"/>          |
| Mousse chocolat <input type="checkbox"/>            | Fruits de saison <input type="checkbox"/>                | Dessert spéculos <input type="checkbox"/>        |   | Fruits de saison <input type="checkbox"/>            | Ile flottante <input type="checkbox"/>        | Compote <input type="checkbox"/>          |