

Menus conseil Diet

lundi 24 novembre	mardi 25 novembre	mercredi 26 novembre	jeudi 27 novembre	vendredi 28 novembre
Velouté de poireaux	Surimi Mayonnaise	Concombre vinaigrette	Soupe Minestrone	Soupe de carottes 
Coleslaw	Salade de tomates & oignons	Rillettes de porc	Stick de mozza	Salade verte croûtons 
Rosette	Soupe de lentilles	Soupe de légumes	Salami	Pâté de campagne local 
Omelette au fromage	Tajine de volaille 	Jambon braisé au jus	Sauce bolognaise	Filet de merlu MSC sauce à la crevette 
Saucisse de Toulouse 	Boulette de bœuf sauce tomate	Filet de lieu MSC sauce aurore 	Sauce fruit de mer 	Chipolata aux herbes
Petit pois au jus	Semoule	Riz créole	Spaghetti 	Haricot beurre persillé
Pomme vapeur	Légumes couscous	Potiron	Salade verte 	Blé
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Fruit de saison	Ile flottante	Fruit de saison	Tiramisu	Salade de fruit
Liégeois à la vanille	Fruit de saison	Quatre quart	Fruit de saison	Crème dessert chocolat
Pêche au sirop	Compote pomme	Mousse au chocolat	Fromage blanc à la confiture de fraise	Fruit de saison

Les Maristes

Menus conseil Diet

lundi 01 décembre	mardi 02 décembre	mercredi 03 décembre	jeudi 04 décembre	vendredi 05 décembre
Tomates & concombre	Taboulé	Saucisson	Velouté d'endives	Oeuf dur mayonnaise
Chou fleur sà l'échalote	Bouillon de vermicelles	Salade perle & maïs	Céleri & pomme	Potage de légumes
Velouté de pois cassés	Lamelle de radis rose	Potage de navets	Salade mexicaine	Carottes râpées vianigrette
Cuisse de poulet aux herbes	Rôti de dinde sauce champignons	Sauce carbonara	Escalope de porc à la moutarde	Blanquette de poisson MSC aux champignons
Haché de veau	Calamar à la romaine	Falafels sauce blanche	Filet de colin MSC sauce estragon	Cordon bleu
Frites	Haricot vert à l'ail	Spaghetti	Salade	Fenouil braisé
Carottes à l'oignon	Riz Pilaf	Poêlée de légumes	Gnocchi	Ecrasé de pomme de terre
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Flan caramel	Fruit de saison	Fruit de saison	Crème vanille	Fruit de saison
Fruit de saison	Liégeois à la vanille	Eclair au chocolat	Fruit de saison	Donut's
Poire au sirop	Cocktail de fruit	Ananas au sirop	Compote de fruit	Fromage blanc au miel

Menus conseil Diet

lundi 08 décembre	mardi 09 décembre	mercredi 10 décembre	jeudi 11 décembre	vendredi 12 décembre
Radis rose	Salade de riz	Oeuf mimosa	Velouté de cresson	Saucisson sec
Soupe de lentilles	Carottes râpées	Velouté de brocolis	Salade de pois chiches	Velouté de potiron
Salade verte & emmental	Soupe à l'oignon	Concombre au fromage blanc	Friand au fromage	Betteraves
Merguez	Sauté de boeuf	Saucisse de Toulouse	Steak haché	Bouchée de la mer
Croustillant au fromage	Poisson meunière	Quiche aux légumes	Colin MSC à l'aneth	Escalope de dinde sauce crème
Coquillettes	Brocolis	Salade verte	Carottes au thym	Gratin de chou fleur
Epinards à la crème	Semoule	Lentilles	Riz	Boulghour
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	laitage
Fruit de saison	Fromage blanc au miel	Pêche au sirop	Compote pomme banane	Salade de fruit
Compote de fruit	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan au caramel	Fruit de saison
Liégeois à la vanille	Mousse au chocolat	Crème dessert praliné	Fruit de saison	Beignet chocolat

Menus conseil Diet

lundi 15 décembre	mardi 16 décembre	mercredi 17 décembre	jeudi 18 décembre	vendredi 19 décembre
Pamplemousse	Carottes râpées vinaigrette 	Pâté de campagne	Velouté de poireaux	Champignons à la grecque 
Velouté de champignons	Pêche au thon	Betteraves vinaigrette échalotes	Salade de pois chiches	Feuilleté fromage
Macédoine vinaigrette	Soupe de vermicelles	Potage de céleri	Salade de riz	Velouté de panais
Chili con carne	Sauté de poulet 	Steak haché sauce barbecue	Sauté de dinde à la crème 	Filet de colin MSC au curry 
Falafels sauce tomate	Cheese Burger	Filet de lieu MSC sauce au pesto 	Nuggets de poisson	Cuisse de poulet 
Riz pilaf	Frites	Pomme de terre vapeur	Carottes braisées 	Haricot vert à l'oignon
Navets rôtis	Potiron rôti	Brocolis	Macaroni 	Blé
Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage
Crème vanille	Fruit de saison	Fruit de saison	Brownie	Fruit de saison
Fruit de saison	Flan pâtissier	Abricot au sirop	Liégeois	Crème dessert au caramel
Cocktail de fruit	Mousse citron	Banane au chocolat	Fruit de saison	Compote de pomme