

**menus  
SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

## DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2022

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

**LUNDI**

26 septembre

Poireaux vinaigrette  
Fricassée de volaille au romarin  
Mini penne / Courgettes aux herbes  
Yaourt à la grecque nature + sucre

Crème de champignons  
Galette de céréales au paprika  
Quinoa / Flan de légumes  
Riz au lait

**MARDI**

27 septembre

Soupe bretonne  
Rôti de bœuf à l'oseille  
Polenta / Ratatouille  
Crème dessert au caramel

**Plat froid**  
Crème de fenouil  
Sardines  
Salade de pommes de terre  
Mirabelles au sirop

**MERCREDI**

28 septembre

Emincé de porc sauce grand mère  
Pommes de terre rissolées  
Trio de choux  
Saint Paulin  
Raisin blanc

Soupe de panais  
Griesknepfler  
(Galette de semoule)  
Compote de pomme  
Mousse au citron

**JEUDI**

29 septembre

Salade de carottes  
Carbonade flamande  
Tagliatelles / Epinards à la crème  
Beignet aux fruits

Mouliné de légumes  
Saucisse de francfort s/sel  
Pommes de terre campagnardes  
Poêlée champêtre  
Banane

**VENDREDI**

30 septembre

Salade d'endives  
Dos de lieu sauce dugléré  
**ou** Tajine de veau  
Semoule / Julienne de légumes  
Yaourt sucré

Soupe de pois cassé  
Langue de bœuf sauce madère  
Purée de potiron  
Brownie pépites de chocolat

**SAMEDI**

1<sup>er</sup> octobre

Salade de chou rouge  
Sauté de porc sauce aux oignons  
Pommes de terre tropéziennes  
Salade d'agrumes

Velouté au brocoli  
Risotto à la volaille  
Tomates au four  
Petits suisses aux fruits

**DIMANCHE**

2 octobre

Salade de foie de volaille  
Rôti de veau au thym  
Spätzles / Cordiale de légumes  
Duo fondant pomme rhubarbe

Velouté au cresson  
Omelette aux fines herbes  
Pommes de terre lyonnaises  
Cocktail de fruits

**menus  
SANS SEL**  
à teneur en sel réduit

## DU 3 AU 9 OCTOBRE 2022

**MIDI**

**SOIR** (livré le matin)

**LUNDI**

3 octobre

Ragout de porc jurassien  
Pommes de terre au four  
Fenouil braisé  
Gouda  
Flan au caramel

Velouté Dubarry  
Emincé de bœuf au Pinot Noir  
Riz aux petits légumes  
Pêches au sirop

**MARDI**

4 octobre

Soupe normande  
Bœuf bourguignon  
Coudes / Poêlée champêtre  
Yaourt au lait de brebis nature + sucre

Mehlsuppe  
Filet de colin sauce bonne femme  
Purée de chou vert  
Pomme

**MERCREDI**

5 octobre

Salade de concombres  
Joue de porc sauce bordelaise  
Haricots blancs à la provençale  
Compote pomme coing

Soupe de potiron  
Boulettes végétales sauce pesto  
Légumes méridionaux  
Crème dessert au praliné

**JEUDI**

6 octobre

Crème de légumes verts  
Braisé de dinde Orloff  
Pommes de terre fondantes  
Légumes du soleil  
Abricots au naturel

Crème d'asperges  
Torsades à la romaine  
Batavia  
Madeleines

**VENDREDI**

7 octobre

Salade de chou blanc  
Cassolette de la mer sauce au cidre  
**ou** Sauté de veau au Riesling  
Petits pois sauce blanche  
Tarte au fromage blanc

Brouet d'oignon  
Emincé de poulet à la basquaise  
Pommes de terre sautées  
Courgettes aux herbes  
Mousse aux fruits rouges

**SAMEDI**

8 octobre

Pâté de foie  
Spaghetti bolognaise  
Scarole  
Crème catalane au chocolat

**Plat froid**  
Soupe vichyssoise  
Escalope de porc pané  
Macédoine à la vinaigrette  
Raisin noir

**DIMANCHE**

9 octobre

Salade de thon  
Mijoté de volaille à l'armagnac  
Cœur de blé  
Ecrasé de légumes  
Jalousie à la framboise

Soupe à l'oseille  
Effiloché de bœuf sauce brune  
Pommes de terre lyonnaises  
Céleri braisé  
Petits suisses sucrés

DU 10 AU 16 OCTOBRE 2022

SEMAINE DU GOÛT

MIDI

SOIR (livré le matin)

menus SANS SEL à teneur en sel réduit

LUNDI  
10 octobre

**Menu Brun**

Soupe aux endives et à la bière  
Rôti de bœuf aux marrons  
Lentilles aux petits oignons  
Champignons au vin blanc  
Mousse au chocolat noir

Crème de rutabaga  
Sauté de veau à la moutarde  
Coquillettes / Comptée d'aubergines  
Cakes au citron

MARDI  
11 octobre

**Menu Orange**

Salade de carottes cuites au gingembre  
Estouffade de porc aux 5 épices  
Pommes de terre rôties  
Mousseline de potiron à la vanille  
Salade d'agrumes à la cannelle

Soupe chinoise  
Brandade de morue  
Salade mêlée  
Yaourt aromatisé

MERCREDI  
12 octobre

**Menu Rouge**

Salade de betteraves, pommes et noix  
Cocotte de poulet à la tomate à l'ail et au thym  
Pépinettes à l'italienne / Piperade  
Tarte à la cerise saveur crème brûlée

Consommé Célestine  
Quiche lorraine  
Salsifis persillés  
Compote pomme fraise

JEUDI  
13 octobre

**Menu Vert**

Poireaux au cerfeuil à la vinaigrette  
Emincé de veau sauce au persil  
Purée d'épinards à l'indienne  
Donut green tonic fourré au citron

**Plat froid**

Potage Breton  
Rôti de porc  
Salade de pâtes  
Kiwi

VENDREDI  
14 octobre

**Menu Jaune**

Salade de céleri, maïs vinaigrette au curry  
Filet de colin sauce safranée  
ou Cari de volaille  
Pommes de terre au curcuma / Haricots beurre  
Crème anglaise

Soupe de blettes  
Sauté de boeuf sauce au poivre  
Quinoa / Brunoise de légumes  
Petits suisses aux fruits

SAMEDI  
15 octobre

**Menu Blanc**

Salade de radis au cumin  
Tranche de porc sauce soubise  
Riz pilaf / Gratin de navet  
Salade de litchi à la rose

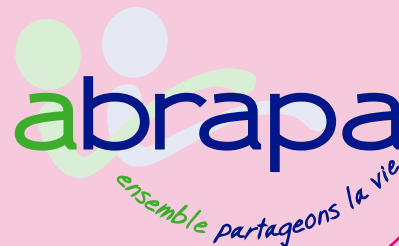
Soupe au lait  
Oeufs brouillés  
Jardinière de légumes à la crème  
Semoule au lait

DIMANCHE  
16 octobre

**Menu Arc-en-ciel**

Consommé de légumes au lait de coco  
Sauté de canard sauce au vinaigre balsamique  
Pâtes tricolores  
Mélange de légumes anciens  
Yaourt à la Grec aux pralinés roses

Soupe au pistou  
Tripe à la mode de Caen  
Flageolets aux aromates  
Liégeois au café



PORTAGE de repas

menus SANS SEL à teneur en sel réduit

DU 26 SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE 2022



La cuisine monochrome est de plus en plus populaire. Il s'agit de réaliser un plat, une entrée et un dessert qui ne possèdent qu'une seule couleur.

Cette année, les cuisiniers deviendront, lors de la semaine du Goût®, du 10 au 16 octobre, de véritables artistes en préparant des menus colorés et attrayants. Une jolie façon d'illustrer le fait que le plaisir des papilles passe aussi d'abord par le plaisir des yeux !

Ce thème vous inspire ? Votre table est bleue, verte, jaune ou autre et vous avez une idée d'un menu 100% assorti ?

Faites-nous en part et partagez votre créativité ! La ou les propositions les plus originales pourront figurer dans un prochain édito\*.

\*sous réserve de l'accord de leur(s) rédacteur(s)

N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

En cas de question sur les allergènes, contactez nous.

