

**1) Vous complétez :**

Votre Nom et prénom :

---

Votre adresse et numéro de téléphone :

---

Vos allergies (noter les aliments) :

---

Votre régime spécifique (si vous en suivez un) :

---

**2) Vous composez votre repas : 1 croix dans chaque couleur composant la formule choisie...**

	LUNDI 3/03	CHOIX	MARDI 4/03	CHOIX	MERCREDI 5/03	CHOIX	JEUDI 6/03	CHOIX	VENDREDI 7/03	CHOIX	SAMEDI 8/03	CHOIX	DIMANCHE 9/03	CHOIX
ENTREE	Salade verte, thon et œuf dur		Carottes râpées		Quiche lorraine		Taboulé aux légumes		Tomate mozzarella		Wrap saumon fumé		Carottes et chou mayonnaise	
	Tarte à l'oignon		Salade de lentilles		Macédoine mayonnaise		Jambon cru		Tarte au fromage		Assortiment de charcuterie		Salade d'endives	
SOUPE OU PAIN	SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR	
	PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN	
VIANDE	Sauté de porc à l'oignon		Cordon bleu de poulet		Lapin à la moutarde		Sauté de volaille provençale		Spaghettis bolognaise		Saucisse de toulouse		Mijoté de bœuf	
POISSON	Marmite du pêcheur		Brandade de morue		Filet de lieu sauce aurore		Vol au vent aux fruits de mer		Aile de raie au beurre citronné		Gratin de cabillaud		Quenelle de brochet sauce nantua	
FÉCULENT	Haricots blancs à la tomate		Pommes paillasson		Boullgour		Riz aux poivrons		Spaghettis		Potatoes		Blé à l'italienne	
LÉGUME	Purée de carottes au cumin		Duo de brocoli et choux-fleur		Haricots verts persillés		Fondant de poireaux au paprika		Champignons à la crème		Petits pois à la française		Carottes à la crème	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Yaourt nature		Fromage blanc		Yaourt au fruit		Faisselle		Yaourt nature		Fromage blanc		Yaourt au fruit	
DESSERT	Tarte normande		Tartelette aux fruits		Entremet citron		Bavarois chocolat		Chou chantilly		Tarte au kiwis		Éclair à la vanille	
	Compote de pommes		Banane		Kiwi		Ananas		Compote de poires		Pomme		Poire	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 20 février 2025**

et vous n'avez plus qu'à attendre la livraison pour une excellente dégustation !!!

**1) Vous complétez :**

Votre Nom et prénom :

Votre adresse et numéro de téléphone :

Vos allergies (noter les aliments) :

Votre régime spécifique (si vous en suivez un) :

**A NOUS RETOURNER**

**2) Vous composez votre repas : 1 croix dans chaque couleur composant la formule choisie...**

	LUNDI 10/03	CHOIX	MARDI 11/03	CHOIX	MERCREDI 12/03	CHOIX	JEUDI 13/03	CHOIX	VENDREDI 14/03	CHOIX	SAMEDI 15/03	CHOIX	DIMANCHE 16/03	CHOIX
ENTREE	Poireaux vinaigrette		Salade de pâtes aux petits légumes		Betteraves vinaigrette		Oeufs mimosa		Jambon blanc		Salade d'endives et noix		Carottes râpées	
	Trio de charcuterie		Tomate mozzarella		Croque monsieur		Duo de carottes et céleri mayonnaise		Salade verte thon et œuf dur		Tarte aux poireaux		Pâté croûte	
SOUPE OU PAIN	SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR	
	PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN	
VIANDE	Canard aux poivres verts		Bœuf braisé		Jambon grillé		Navarin d'agneau		Sauté de poulet à la crème		Lapin à la moutarde		Sauté de porc aux olives	
POISSON	Flan de poisson		Nuggets de poisson		Feuilleté au saumon		Gratin de fruits de mer		Saumon provençale		Fish ands chips		Crevettes sautées à l'ail	
FÉCULENT	Riz pilaf		Pommes dauphine		Boulgour		Écrasé de pommes de terre		Riz aux poivrons		Coquillettes		Pommes de terre rôties	
LÉGUME	Navets au jus		Bouquetière de légumes		Carottes vichy		Poêlée forestière		Fondue de poireaux		Purée de chou-fleur et brocoli		Gratin de légumes	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Faisselle		Yaourt nature		Fromage blanc		Yaourt au fruit		Faisselle		Yaourt nature		Fromage blanc	
DESSERT	Crème caramel		Mille feuille à la vanille		Fondant au chocolat		Riz au lait		Mousse de fruits		Panacotta fruits rouges		Tarte aux kiwis	
	Orange		Compte d'abricots		Pomme		Kiwi		Salade de fruits		Banane		Pamplemousse	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 27 février 2025**

et vous n'avez plus qu'à attendre la livraison pour une excellente dégustation !!!

**1) Vous complétez :**

Votre Nom et prénom :

---

Votre adresse et numéro de téléphone :

---

Vos allergies (noter les aliments) :

---

Votre régime spécifique (si vous en suivez un) :

**A NOUS RETOURNER**

**2) Vous composez votre repas : 1 croix dans chaque couleur composant la formule choisie...**

	LUNDI 17/03	CHOIX	MARDI 18/03	CHOIX	MERCREDI 19/03	CHOIX	JEUDI 20/03	CHOIX	VENDREDI 21/03	CHOIX	SAMEDI 22/03	CHOIX	DIMANCHE 23/03	CHOIX
ENTREE	Tomate antiboise		Céleri rémoulade		Rillettes de porc		Radis beurre		Tarte fine aux tomates		Chou rouge vinaigrette		Feuilleté au fromage	
	Muffin au fromage de chèvre		Tarte au fromage		Salade pomme de terre et thon		Quiche lorraine		Salade de haricots verts		Cake aux légumes et feta		Flamiche aux poireaux	
SOUPE OU PAIN	SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR	
	PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN	
VIANDE	Mijoté de bœuf		Spaghettis bolognaise		Steack haché sauce au bleu		Cordon bleu de poulet		Pièce du boucher grillée		Sauté de volaille provençale		Noix de jambon miel et orange	
POISSON	Poisson meunière		Saumon à l'oseille		Filet de colin sauce crevette		Dos de cabillaud et sa crème d'ail		Lasagne au saumon		Filet de colin dugléré		Filet de lieu aux agrumes	
FÉCULENT	Semoule		Spaghettis bolognaise		potatoes		Lentilles aux petits légumes		Quinoa		Gratin dauphinois		Riz aux légumes asiatiques	
LÉGUME	Carottes persillées		Courgettes poêlées		Petits pois à la française		Chou de bruxelles au lard		Purée de carottes au cumin		Haricots verts persillés		Jardinière de légumes	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Yaourt au fruit		Faisselle		Yaourt nature		Fromage blanc		Yaourt au fruit		Faisselle		Yaourt nature	
DESSERT	Tarte aux poires		Gâteau au chocolat		Éclair à la vanille		Bavarois aux fruits rouges		Tartelette à l'orange		Paris-brest		Crème caramel	
	Orange		Pomme au four		Compote de poires		Banane		Salade de fruits		Compote de pommes		Pêche au sirop	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 6 MARS 2025**

et vous n'avez plus qu'à attendre la livraison pour une excellente dégustation !!!

**1) Vous complétez :**

Votre Nom et prénom :

Votre adresse et numéro de téléphone :

Vos allergies (noter les aliments) :

Votre régime spécifique (si vous en suivez un) :

**A NOUS RETOURNER**

**2) Vous composez votre repas : 1 croix dans chaque couleur composant la formule choisie...**

	IUNDI 24/03	CHOIX	MARDI 25/03	CHOIX	MERCREDI 26/03	CHOIX	JEUDI 27/03	CHOIX	VENDREDI 28/03	CHOIX	SAMEDI 29/03	CHOIX	DIMANCHE 30/03	CHOIX
ENTREE	Salade de riz		Salade de pâtes au saumon		Lentilles vinaigrette		Cake au thon et olives		Jambon cru		Pizza savoyarde		Champignons à la grecque	
	Feuille de brick œuf thon fromage râpée		Salade verte aux lardons		Carottes râpées		Salade composée		Céleri rémoulade		Salade d'endives		œufs durs mayonnaise	
SOUPE OU PAIN	SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR		SOUPE DU JOUR	
	PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN		PAIN	
VIANDE	Poulet au citron		Sauté de porc au caramel		Jambon aux madère		Magret de canard sauce aigre douce		Bœuf bourguignon		Lapin aux pruneaux		Poulet rôti	
POISSON	Croquette de poisson		Filet de lieu beurre blanc		Marmite du pêcheur		Gratin de cabillaud		Pavé de merlu grillé toscane		Quenelle sauce nantua		Gougonette de poisson panée	
FÉCULENT	Lentilles cuisinées		Riz à la parisienne		Ebly		Pennes au beurre		Quinoa aux petits légumes		Tagliatelles		Purée de pommes de terre	
LÉGUME	Gratin de chou-fleur		petits pois carottes		Chou braisé		Carottes à la crème		Épinards à la crème		Poêlée forestière		Poêlée de légumes	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Fromage blanc		Yaourt au fruit		Faisselle		Yaourt nature		Fromage blanc		Yaourt au fruit		Faisselle	
DESSERT	Tartelette aux framboises		Bavarois aux citron		Chou à la crème		Moëlleux au chocolat		Panacotta fruits rouges		Crème brûlée		Ile flotante	
	Poire		Orange		Compote d'abricots		Kiwi		Ananas au sirop		Compote de poires		Pomme	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 13 mars 2025**

et vous n'avez plus qu'à attendre la livraison pour une excellente dégustation !!!