

**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 29/09	CHOIX	MARDI 30/09	CHOIX	MERCREDI 01/10	CHOIX	JEUDI 02/10	CHOIX	VENDREDI 03/10	CHOIX	SAMEDI 04/10	CHOIX	DIMANCHE 05/10	CHOIX
ENTREE	Tomate fraîcheur		Salade piémontaise		Tarte à la tomate		Salade niçoise		Salade de lentilles petits légumes		Surimi mayonnaise		Tomate mimosa	
	Tarte à l'oignon		Salade pépinettes et chèvre		Jambon cru		Club sandwich		Cake au fromage		Salade de pâtes au jambon		Quiche lorraine	
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 rôti		Sauté de porc aux champignons		Estouffade de bœuf		Couscous		Aiguillette de volaille à la tomate		Saucisse de toulouse		Cordon bleu	
POISSON	Dés de saumon au curry		Brandade de poisson		Filet de lieu meunière		Feuilleté aux crevettes		Filet de cabillaud pané		Gratin de fruits de mer		Pavé de saumon aux herbes	
FÉCULENT	Riz façon paëlla		Flageolets à la tomate		Pommes vapeur		Semoule		Coquillettes au beurre		Lentilles à la crème		Gratin de pommes de terre	
LÉGUME	Poêlée forestière		Gratin de choux-fleurs		Choux de bruxelles		Haricots beurre		Poêlée de légumes		Gratin de courgettes		Petits pois à la française	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc		Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit	
DESSERT	Brownie		Ile flottante		Gâteau au yaourt		Riz au lait		Tarte au flan		Flan au chocolat		Pudding crème anglaise	
	Compote de pommes		Banane caramélisée		Poire		Pomme		Salade de fruits		Pêche au sirop		Raisin	

**4) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 18 Septembre 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) :

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

	LUNDI 6/10	CHOIX	MARDI 7/10	CHOIX	MERCREDI 8/10	CHOIX	JEUDI 9/10	CHOIX	VENDREDI 10/10	CHOIX	SAMEDI 11/010	CHOIX	DIMANCHE 12/10	CHOIX
ENTREE	Tarte à la tomate		Chou rouge vinaigrette		Céleri rémoulade		Salade de fonds d'artichauts		Tarte au fromage		Salade de riz au surimi		Salade de radis	
	Œufs mimosa		Clafoutis aux courgettes		Quiche lorraine		Assortiment de charcuterie		Taboulé		Feuilleté à la saucisse		Pizza trois fromages	
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	Blanquette de poulet au curry		Spaghettis bolognaise		Sauté de porc aux champignons		Bœuf carottes		Gâteau de foie de volaille sauce tomate		Côte de porc sauce charcutière		Poulet strogonoff	
POISSON	Fish'n chips		Gratin de poisson		Filet de lieu noir à la crème		Thon à la tomate		Burger de saumon		Poisson meunière		Feuilleté de la mer	
FÉCULENT	Riz à la parisienne		Spaghettis		Pommes dauphine		Lentilles aux petits légumes		Farfalles		Purée de pommes de terre		Quinoa	
LÉGUME	Choux-fleurs à la polonaise		Jeunes carottes au beurre		Courgettes sautées		Petits pois carottes		Ratatouille		Haricots verts persillés		Carottes au jus	
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 nature		Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc		Yaourt nature		Faisselle	
DESSERT	Bavarois poire chocolat		Clafoutis aux pommes		Tarte aux poires		Far aux pruneaux		Fondant au chocolat		Éclair à la vanille		Tarte aux kiwis	
	Fruits au sirop		Raisin		Salade de fruits		Pomme		Kiwi		Compote à la banane		Poire au vin	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 25 septembre ...**

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 13/01	CHOIX	MARDI 14/10	CHOIX	MERCREDI 15/10	CHOIX	JEUDI 16/10	CHOIX	VENDREDI 17/10	CHOIX	SAMEDI 18/10	CHOIX	DIMANCHE 19/10	CHOIX
ENTREE	Salade pommes de terre et thon		Poireaux vinaigrette		Carottes râpées		Betteraves vinaigrette		Clafoutis aux légumes		Salade piémontaise		Salade de haricots verts	
	Jambon cru		Flamiche		Salade de pâtes au jambon		Quiche au thon		Wrap chèvre épinard		Pâté de campagne		Oeufs 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	Estouffade de bœuf		Blanquette de dinde		Steack haché au bleu		Rôti de porc sauce normande		Escalope de volaille panée		Boulettes de bœuf à la tomate		Jambon rôti	
POISSON	Paupiette de lieu noir		Steack de thon au beurre		Filet de colin sauce dieppoise		Sauté de crevettes à l'ail		Mousse de poisson		Gratin de cabillaud		Brochette de saumon au curry	
FÉCULENT	Tagliatelles		Riz blanc		Semoule		Coquillettes au beurre		Gratin dauphinois		Spaghettis		Lentilles aux petits légumes	
LÉGUME	Gratin de courge		Courgettes à la provençale		Bouquetière de légumes		Jeunes carottes au beurre		Navets au jus		Carottes vichy		Petits pois à la française	
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		Fromage blanc		Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc		Yaourt nature	
DESSERT	Tarte au citron		Éclair au café		Crème caramel		Clafoutis aux pommes		Entremet chocolat		Chou à la crème		Tarte à l'ananas	
	Raisin		Pomme		Banane caramélisée		Poire au sirop		Chouquettes		Prunes		Compote de pommes	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 2 octobre ...**

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) :

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

	LUNDI 20/10	CHOIX	MARDI 21/10	CHOIX	MERCREDI 22/10	CHOIX	JEUDI 23/10	CHOIX	VENDREDI 24/10	CHOIX	SAMEDI 25/10	CHOIX	DIMANCHE 26/10	CHOIX
ENTREE	Terrine de campagne		Céleri rémoulade		Salade de lentilles		Concombre à la crème		Salade de pâtes		Cornet à la russe		Radis beurre	
	Tarte à l'oignon		Tomate antiboise		Muffin à la tomate		Salade niçoise		Tarte au saumon		Quiche lorraine		Salade de chou et carottes râpés 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	Aiguillette de volaille à la provençale		Ragoût d'agneau		Sauté de canard au poivre		Escalope de dinde panée		Saucisse de toulouse		Mijoté de bœuf		Hachis parmentier	
POISSON	Cabillaud grillé		Vol au vent aux fruits de mer		Saumon à l'oseille		Blanquette de cabillaud		Filet de lieu sauce aurore		Nuggets de poisson		Marmite du pêcheur	
FÉCULENT	Riz basmati		Pommes de terre sautées		Spaghettis		Pépinettes		Polenta		Boulgour		Purée de pommes de terre	
LÉGUME	Gratin de courgettes		Choux-fleurs persillés		Gratin forestier		Épinards à la crème		Haricots beurre		Choux de bruxelle à la crème		Gratin de poireaux	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc		Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc	
DESSERT	Pudding chocolat		Tarte aux pommes		Crème citron		Clafoutis aux pruneaux		Bavarois fruits rouges		Gâteau chocolat		Éclair au café	
	Compote de pommes		Reine claudes		Salade de fruits		Poire		Raisin		Fruits au sirop		Orange	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 9 octobre ...**

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) :

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

	LUNDI 27/10	CHOIX	MARDI 28/10	CHOIX	MERCREDI 29/10	CHOIX	JEUDI 30/10	CHOIX	VENDREDI 31/10	CHOIX	SAMEDI 1er/11	CHOIX	DIMANCHE 02/11	CHOIX
ENTREE	Tomate mimosa		Carottes râpées		Tarte à la tomate		Poireaux vinaigrette		Choux et carottes râpés		Cornet à la russe		Tomate mozzarella	
	Champignons à la grecque		Œufs durs mayonnaise		Salade de lentilles		Salade de pâtes		Tarte courgettes et chèvre		Pâté croûte		Taboulé	
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	Bœuf bourguignon		Émincé de dinde à la crème		Sauté de porc forestier		Tomates farcies		Sauté d'agneau		Grillade de porc charcutière		Tortilla aux pommes de terre	
POISSON	Timbale de poisson		Lasagne de saumon		Croquettes de poisson		Parmentier de poisson		Pavé de saumon à la crème d'ail		Filet de lieu aux agrumes		Encornets à la provençale	
FÉCULENT	Riz créole		Semoule		Potatoes		Pâtes au beurre		Flageolets à la tomate		Frites		Quinoa	
LÉGUME	Gratin de courge		Courgettes à la provençale		Bouquetière de légumes		Gratin de chou-fleur		Navets au jus		Carottes vichy		Fèves au jus	
FROMAGE	ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES		ASSORTIMENT DE FROMAGES	
	Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit		Fromage blanc		Yaourt nature		Faisselle		Yaourt au fruit	
DESSERT	Crème caramel		Tartelette aux framboises		Gâteau de riz au lait		Tarte aux pommes		Éclair au café		Chou chantilly		Tarte au chocolat	
	Prunes		Banane		Raisin		Salade de fruits frais		Poire		Compote d'abricots		Kiwi	

**3) Vous transmettez ce document complété à notre livreur au plus tard le jeudi 16 octobre...**

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