

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
06/01/2020

Crêpes au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Chou rouge aux pommes   
*Sulfites*

Macédoine sauce à la mayonnaise  
*Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites*

Vinaigrettes bar moutarde et sauce bulgare  
*Lait, Moutarde, Sulfites*



Cordon bleu de dinde  
*Gluten, Lait, Soja*

Filet de hoki sauce aurore   
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Crumble de potiron au parmesan  
*Gluten, Lait*

Mélange 5 céréales  
*Gluten, Soja*

Fromage frais fraidou  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Cocktail de fruits  
*Pas d'allergènes*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Entremets flan saveur praliné  
*Fruits à coque, Lait*

Gaufre de bruxelles au sucre glace  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

**Mardi**  
07/01/2020

Pâté de campagne  
*Gluten, Lait, Moutarde, Soja*



Cubes de betteraves  
*Pas d'allergènes*

Radis roses   
*Pas d'allergènes*

Vinaigrettes bar moutarde et sauce bulgare  
*Lait, Moutarde, Sulfites*

Blanquette de veau  
*Gluten, Sulfites*



Haché au poulet sauce aigre douce  
*Soja, Sulfites*



Carottes au thym  
*Céleri*

Riz créole  
*Pas d'allergènes*

Edam  
*Lait*


Petit cotentin  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème dessert au chocolat et mini bille au chocolat  
*Gluten, Lait*

Pain perdu sauce chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Semoule au lait   
*Gluten, Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

ENTRÉES

SALADES

PLATS

GARNITURES

PRODUITS

LAITIERS

DESSERTS

**Jeudi**  
09/01/2020

Friand au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Concombre rondelles  
*Pas d'allergènes*

Pommes de terre au thon  
*Poissons*

Vinaigrettes bar moutarde et sauce bulgare  
*Lait, Moutarde, Sulfites*

Dés de poisson à l'orientale  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*



Echine de porc demi-sel   
*Pas d'allergènes*

Chou-fleur gratiné  
*Céleri, Lait*

Pâtes coudes   
*Gluten*

Petit moule  
*Lait*

Saint paulin  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Compote allégée pomme  
*Pas d'allergènes*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Entremets flan saveur vanille  
*Lait*

Galette des rois  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

**Vendredi**  
10/01/2020

Taboulé à la menthe  
*Gluten, Moutarde, Sulfites*

Carottes rapées   
*Pas d'allergènes*

Macédoine sauce à la mayonnaise  
*Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites*

Vinaigrettes bar moutarde et sauce bulgare  
*Lait, Moutarde, Sulfites*



Burger végétarien (pané ble épinard et emmental)   
*Gluten, Lait, Sésame, Sulfites*

Cheeseburger  
*Oeufs, Gluten, Lait, Moutarde, Sésame, Soja, Sulfites*

Bouquetière de légumes  
*Céleri*

Pommes de terre wedge  
*Pas d'allergènes*

Fondu vache picon  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Barre bretonne et crème anglaise  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Cocktail de fruits  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée pomme cassis  
*Pas d'allergènes*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Yaourt aromatisé  
*Lait*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
13/01/2020

**Mardi**  
14/01/2020

**Jedi**  
16/01/2020

**Vendredi**  
17/01/2020

ENTRÉES


Salade de haricots verts  
échalotes  
*Moutarde, Sulfites*

Oeuf dur à la mayonnaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*


Cake au jambon   
*Oeufs, Gluten, Lait*

Friand au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

SALADES

 Salade verte edam  
*Lait*  
Salade de riz maïs haricots  
rouges  
*Pas d'allergènes*

Carottes rapées   
*Pas d'allergènes*  
Salade piémontaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*


Céleri rapé à l'indienne   
*Céleri, Lait, Moutarde*  
Macédoine sauce à la mayonnaise  
*Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites*

Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*  
Tortis tricolores   
*Gluten*

PLATS

  Chipolatas  
*Pas d'allergènes*

Poulet nem  
*Poissons, Gluten, Soja, Sulfites*

Colin d'alaska sauce basilic   
*Céleri, Poissons, Gluten, Lait, Soja, Sulfites*

Aiguillette de poulet sauce forestiere   
*Gluten, Lait*

Omelette au fromage  
*Oeufs, Lait*

Sauté de porc sauce caramel  
*Gluten*

Lasagne au boeuf  
*Gluten, Lait, Soja*

Colin d'alaska pané  
*Poissons, Gluten*


GARNITURES

Haricots verts persillés  
*Céleri*

Légumes goût aigre douce  
*Céleri, Soja, Sulfites*

Epinards béchamel gratinés  
*Gluten, Lait*

Boullgour  
*Gluten*

Penne rigate   
*Gluten*

Riz cantonais  
*Oeufs*

Purée de pomme de terre  
*Lait*

Poêlée minestrone  
*Céleri*

Salade verte   
*Moutarde, Sulfites*

PRODUITS LAITIERS

Montcadi croute noire  
*Lait*

Emmental  
*Lait*

Fondu vache picon  
*Lait*

Cantafras  
*Lait*



Saint bricet  
*Lait*

Fromage frais demi sel  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

DESSERTS

Ananas au sirop  
*Pas d'allergènes*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Compote allégée pomme fraise  
*Pas d'allergènes*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Beignet au chocolat  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

Ile flottante  
*Oeufs, Lait*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème légère à la vanille  
*Gluten, Lait*

  Corbeille de fruits  
*Pas d'allergènes*


Roulé au chocolat et noix de coco   
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait, Soja*

Crêpe au chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Gaufre au sucre  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Mousse à la noisette   
*Fruits à coque, Lait, Soja*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*

Polenta crémeuse au chocolat au lait   
*Lait, Soja*

Pomme au four  
*Pas d'allergènes*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

Lundi  
20/01/2020



Pâtes au surimi

Crustacés, Oeufs, Poissons, Gluten, Moutarde, Soja, Sulfites

Radis roses

Pas d'allergènes

Vinaigrettes bar moutarde et citron  
Moutarde, Sulfites

Mardi  
21/01/2020

Carottes rapées

Pas d'allergènes

Taboulé à la menthe

Gluten

Vinaigrettes bar moutarde et citron  
Moutarde, Sulfites

Jeu  
23/01/2020

Céleri remoulade

Céleri, Oeufs, Moutarde, Sulfites

Vinaigrettes bar moutarde et citron  
Moutarde, Sulfites

Cake au jambon

Oeufs, Gluten, Lait

Vendredi  
24/01/2020

Salade coleslaw

Oeufs, Moutarde, Sulfites

Salade d'agrumes

Pas d'allergènes

Oeuf dur à la mayonnaise  
Oeufs, Moutarde, Sulfites

## ENTRÉES

## PLATS

## GARNITURES

## PRODUITS

## LAITIERS

## DESSERTS

Colin d'alaska pané

Poissons, Gluten

Steak haché de boeuf sauce brune  
Gluten

Colin d'alaska sauce créole

Crustacés, Poissons, Gluten, Lait

Saucisse campagnarde

Pas d'allergènes

Cuisse de poulet rôti

Pas d'allergènes

Omelette au fromage

Oeufs, Lait

Côte de porc grillée

Pas d'allergènes

Saumon sauce dugléré  
Crustacés, Poissons, Gluten, Lait

Mélange 5 céréales

Gluten, Soja

Purée de potiron

Lait

Epinards en branche béchamel

Gluten, Lait

Lentilles

Pas d'allergènes

Carottes au thym

Céleri

Penne rigate

Gluten

Haricots verts persillés

Céleri

Pommes de terre vapeur

Pas d'allergènes

Gouda

Lait

Rondelé aux noix

Fruits à coque, Lait

Yaourt nature sucré

Lait

Fromage frais demi sel

Lait

Saint paulin

Lait

Yaourt nature sucré

Lait

Montcadi croute noire

Lait

Petit moule

Lait

Yaourt nature sucré

Lait

Croc'lait

Lait

Yaourt nature sucré

Lait

Corbeille de fruits

Pas d'allergènes

Flan saveur vanille nappé au caramel

Lait

Smoothie à la pomme et ananas

Pas d'allergènes

Yaourt aromatisé

Lait

Beignet à la framboise

Oeufs, Gluten

Banane et orange

Pas d'allergènes

Corbeille de fruits

Pas d'allergènes

Crème aux oeufs

Oeufs, Lait

Tarte flan pommes caramel

Oeufs, Gluten, Lait

Yaourt aromatisé

Lait

Corbeille de fruits

Pas d'allergènes

Cubes de poires au sirop

Pas d'allergènes

Entremets flan saveur vanille

Lait

Moelleux aux pommes et figues

Oeufs, Gluten, Lait

Yaourt aromatisé

Lait

Barre bretonne et crème anglaise

Oeufs, Gluten, Lait

Corbeille de fruits

Pas d'allergènes

Crème légère au caramel

Gluten, Lait

Salade de fruits épicée

Sulfites

Yaourt aromatisé

Lait



LE PLAISIR DE BIEN MANGER

sodexo  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

## LE MEXIQUE



**Lundi**  
27/01/2020

**Mardi**  
28/01/2020

**Jeudi**  
30/01/2020

**Vendredi**  
31/01/2020

ENTRÉES

Quiche lorraine  
*Oeufs, Gluten, Fruits à coque, Lait*

Betteraves mimosa  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Carotte crème au guacamole  
*Lait, Sulfites*

Mortadelle  
*Pas d'allergènes*

Pommes de terre et pesto  
*Oeufs, Fruits à coque, Lait*

Salade piemontaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Oeuf dur à la mayonnaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Carottes râpées à l'aneth   
*Pas d'allergènes*

Salade coleslaw   
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*

Salade verte et dés de mimolette   
*Lait*

Salade de riz à la mexicaine  
*Moutarde, Sulfites*

Pâtes au surimi  
*Crustacés, Oeufs, Poissons, Gluten, Moutarde, Soja, Sulfites*

PLATS

Rôti de dinde au jus   
*Gluten*

Boulettes au mouton façon catalane  
*Gluten, Soja*

Fajitas aux trois fromages  
*Gluten, Lait*

Filet de colin lieu sauce au citron   
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

Torsades au potiron et carottes mozzarella  
*Gluten, Lait*

Merlu et sauce vatapa  
*Crustacés, Poissons, Sulfites*

Fajitas de boeuf  
*Gluten, Soja, Sulfites*

Steak haché de boeuf sauce ketchup du chef  
*Sulfites*

GARNITURES

Epinards en branche béchamel  
*Gluten, Lait*

Carottes persillées  
*Céleri*

Haricots verts à l'ail  
*Céleri*

Brocolis  
*Céleri*

Torsades   
*Gluten*

Riz créole  
*Pas d'allergènes*

Semoule au coulis de tomate  
*Gluten*

Pommes de terre vapeur  
*Pas d'allergènes*

PRODUITS LAITIERS

Brie  
*Lait*

Petit cotentin  
*Lait*

Cantafras  
*Lait*

Emmental  
*Lait*

Fromage frais demi sel  
*Lait*

Yaourt nature sucré   
*Lait*

Yaourt nature sucré   
*Lait*

Fondu vache qui rit  
*Lait*

Yaourt nature sucré   
*Lait*

Yaourt nature sucré   
*Lait*

DESSERTS

Eclair parfum chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

Ananas au sirop  
*Pas d'allergènes*

Brownie Mexicain   
*Oeufs*

Compote allégée pomme fraise  
*Pas d'allergènes*

Fromage blanc et corn flakes  
*Gluten, Lait*

Banane au caramel  
*Pas d'allergènes*

Fromage blanc à la confiture de fraise  
*Lait*

Fruits   
*Pas d'allergènes*

Fruits   
*Pas d'allergènes*

Crumble à la poire et aux amandes  
*Gluten, Fruits à coque*

Fruits   
*Pas d'allergènes*

Mousse à la noisette   
*Fruits à coque, Lait, Soja*

Pomme au four à la cannelle  
*Pas d'allergènes*

Fruits   
*Pas d'allergènes*

Salade de fruits frais jus saveur granny peps  
*Pas d'allergènes*

Pain perdu sauce chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE

# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi**  
03/02/2020

**Mardi**  
04/02/2020

**Jeudi**  
06/02/2020

**Vendredi**  
07/02/2020

ENTRÉES

Macédoine sauce à la mayonnaïse  
*Oeufs, Lait, Moutarde, Sulfites*

Friand au fromage  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Cake des alpages (tartiflette, lardons, oignons, pdt)  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Carottes râpée   
*Pas d'allergènes*

 Salade verte mimosa  
*Oeufs*

Cubes de betteraves  
*Pas d'allergènes*


 Céleri rapé aux raisins  
*Céleri*

Riz aux poivrons et maïs  
*Pas d'allergènes*

Taboulé à la menthe  
*Gluten*

Salade coleslaw   
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*


Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*

 Salade verte et dés d'edam  
*Lait*


PLATS

Bouchée paysanne  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Steak haché de veau  
*Sulfites*

Galette saucisse   
*Gluten*

Jambon sauce charcutière    
*Gluten, Moutarde, Sulfites*

Colin d'alaska meunière   
*Poissons, Gluten, Lait*

Lasagnes légumes du sud et ricotta  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Omelette au fromage  
*Oeufs, Lait*

Saumon sauce dugléré  
*Crustacés, Poissons, Gluten, Lait*

GARNITURES

Chou-fleur béchamel  
*Gluten, Lait*

Duo carotte  
*Céleri*

Crumble de potiron au parmesan  
*Gluten, Lait*

Coquillettes   
*Gluten*

Semoule  
*Gluten*

Pommes de terre vapeur  
*Pas d'allergènes*

Pommes de terre wedge  
*Pas d'allergènes*

Fondue de poireau  
*Céleri*

PRODUITS

LAITIERS

Cantafrais  
*Lait*

Gouda  
*Lait*

Fondue vache picon  
*Lait*



Petit cotentin  
*Lait*



Saint paulin  
*Lait*



Petit moule  
*Lait*

Montcadi croute noire  
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

Yaourt nature sucré    
*Lait*

DESSERTS

Beignet à la pomme  
*Oeufs, Gluten*

  Fruits  
*Pas d'allergènes*

Ananas au sirop  
*Pas d'allergènes*

 Apple crumble  
*Gluten, Fruits à coque*

Cocktail de fruits  
*Pas d'allergènes*

Gâteau basque  
*Oeufs, Gluten, Lait*


Fromage blanc au miel  
*Lait*

Compote allégée poire  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur chocolat  
*Lait*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*

  Fruits  
*Pas d'allergènes*

Crème aux oeufs   
*Oeufs, Lait*


  Fruits  
*Pas d'allergènes*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Roulé à la framboise  
*Oeufs, Gluten, Lait, Soja*

  Fruits  
*Pas d'allergènes*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Crème légère spéculoos   
*Oeufs, Gluten, Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE



# DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET DES RECETTES VARIÉES QUI ALLIENT PRODUITS DE QUALITÉ ET NOUVEAUTÉS !

**Lundi  
10/02/2020**

Rillettes  
*Pas d'allergènes*  
Carottes râpées à l'aneth  
*Pas d'allergènes*  
Taboulé à la menthe  
*Gluten*

**Mardi  
11/02/2020**

Coquillettes au pistou  
*Gluten*  
 Radis roses  
*Pas d'allergènes*  
Vinaigrettes bar moutarde et balsamique  
*Moutarde, Sulfites*

## MONTAGNE

**Jeudi  
13/02/2020**

Salade de betteraves et pousses d'épinards  
*Pas d'allergènes*

Tartine montagnarde  
*Gluten, Lait, Moutarde, Sulfites*

Salade de riz  
*Pas d'allergènes*

**Vendredi  
14/02/2020**

Oeuf dur à la mayonnaise  
*Oeufs, Moutarde, Sulfites*  
Pommes de terre et pesto  
*Oeufs, Fruits à coque, Lait*  
Salade d'agrumes  
*Pas d'allergènes*

ENTRÉES

PLATS

Filet de poisson meunière et citron  
*Poissons, Gluten, Lait*

Steak haché de boeuf sauce ketchup du chef  
*Sulfites*

Escalope de dinde au jus  
*Gluten*

Filet de hoki sauce cumin  
*Poissons, Gluten, Lait*

Rôti de dinde sauce brune  
*Gluten, Sulfites*

Bolognaise végétarienne  
*Gluten, Lait*

Crozet sauce aux fromages (tartiflettes emmental et bleu)

Saucisses de strasbourg  
*Pas d'allergènes*

GARNITURES

Carottes  
*Lait*

Epinards en branche béchamel  
*Gluten, Lait*

Blé pilaf  
*Gluten*

Jardinière de légumes  
*Céleri*

Riz pilaf  
*Pas d'allergènes*

Torsades  
*Gluten*

Chou-fleur béchamel  
*Gluten, Lait*

Pommes de terre vapeur  
*Pas d'allergènes*

Salade verte  
*Moutarde, Sulfites*

PRODUITS LAITIERS

Cantafrais  
*Lait*

Brie  
*Lait*

Croc'lait  
*Lait*

Buchette lait de mélange  
*Lait*

Gouda  
*Lait*

Fondu vache picon  
*Lait*

Emmental  
*Lait*

Saint bricet  
*Lait*

Yaourt nature sucré  
*Lait*

Yaourt nature sucré  
*Lait*

Yaourt nature sucré  
*Lait*

Yaourt nature sucré  
*Lait*

DESSERTS

Chausson aux pommes  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Compote allégée tutti frutti  
*Pas d'allergènes*

Cake aux myrtilles  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Crêpe au chocolat  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Compote allégée poire  
*Pas d'allergènes*

Flan saveur vanille nappé au caramel  
*Lait*

Compote allégée pomme pêche  
*Pas d'allergènes*

Entremets au café  
*Lait*

Entremets chocolat  
*Lait*

Fruits  
*Pas d'allergènes*

Fruits  
*Pas d'allergènes*

Fruits  
*Pas d'allergènes*

Fruits  
*Pas d'allergènes*

Tartelette au fromage blanc  
*Oeufs, Gluten, Lait*

Mousse au chocolat  
*Lait*

Salade de fruits frais  
*Pas d'allergènes*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*

Yaourt aromatisé  
*Lait*



**LE PLAISIR DE BIEN MANGER**

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE