

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu NORMAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COMPONENTE AU CHOIX	<input type="checkbox"/> Soupe de courgettes BIO  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Velouté de céleri BIO  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Crème de volaille  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Potage de carottes BIO  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Soupe de légumes  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Crème de butternut BIO  <input type="checkbox"/> Yaourt nature	<input type="checkbox"/> Potage du marché  <input type="checkbox"/> Yaourt nature
ENTRÉE	<input type="checkbox"/> Haricots verts en salade	<input type="checkbox"/> Macédoine de légumes	<input type="checkbox"/> Tomates en salade	<input type="checkbox"/> Pâté en croûte	<input type="checkbox"/> Carottes râpées	<input type="checkbox"/> Dés de betteraves en salade	<input type="checkbox"/> Dios noir
PLAT	<input type="checkbox"/> Seiches sauce Provençale	<input type="checkbox"/> Nuggets de filet de poulet	<input type="checkbox"/> Rôti de veau sauce paprika	<input type="checkbox"/> Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	<input type="checkbox"/> Bouillinaide au colin	<input type="checkbox"/> Rôti d'agneau sauce brune	<input type="checkbox"/> Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	<input type="checkbox"/> Pennes	<input type="checkbox"/> Blé aux légumes	<input type="checkbox"/> Polenta crémeuse	<input type="checkbox"/> Coquillettes		<input type="checkbox"/> Flageolets au jus	<input type="checkbox"/> Pommes de terre rôties
FROMAGE	<input type="checkbox"/> Saint Môret	<input type="checkbox"/> Bleu douceur	<input type="checkbox"/> Chantailiou ail et fines herbes	<input type="checkbox"/> Emmental	<input type="checkbox"/> Les Fripons	<input type="checkbox"/> Camembert	<input type="checkbox"/> Tomme noire à la coupe
DESSERT	<input type="checkbox"/> Poire au sirop léger	<input type="checkbox"/> Crème dessert à la vanille	<input type="checkbox"/> Pastèque	<input type="checkbox"/> Pêche du Roussillon	<input type="checkbox"/> Eclair au chocolat	<input type="checkbox"/> Nectarine du Roussillon	<input type="checkbox"/> Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : *gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.*



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



V viande de boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu DIABÉTIQUE

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPONENTE AU CHOIX	 Soupe de courgettes BIO <i>ou</i>	 Velouté de céleri BIO <i>ou</i>	 Crème de volaille <i>ou</i>	 Potage de carottes BIO <i>ou</i>	 Soupe de légume <i>ou</i>	 Crème de butternut BIO <i>ou</i>	 Potage du marché <i>ou</i>
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macédoine de légumes	Tomates en salade	Pâté en croûte	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Dios noir
PLAT	Seiches sauce Provençale	Nuggets de filet de poulet	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Dos de colin façon bouillnade	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Pennes et Fenouil persillé	Blé aux légumes	Polenta crémeuse et Brocolis BIO persillés	Coquillettes et Haricots verts BIO	Pommes de terre vapeur et Julienne de légumes	Flageolets au jus et Courgettes braisées	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Saint Môret	Bleu douceur	Chartaillou ail et fines herbes	Emmental	Les Fripons	Camembert	Tomme noire à la coupe
DESSERT	Poire au sirop léger	Entremet sans sucre à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Cake sans sucre ajouté au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : *gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.*



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison

 100% légumes frais



Viande de boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu DIABÉTIQUE SANS SEL

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPOSANTE AU CHOIX	Soupe de courgettes BIO <i>ou</i>	Velouté de céleri BIO <i>ou</i>	Crème de volaille <i>ou</i>	Potage de carottes BIO <i>ou</i>	Soupe de légum <i>ou</i>	Crème de butternut BIO <i>ou</i>	Potage du march <i>ou</i>
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macédoine de légumes nature	Tomates en salade	Œufs durs	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Dios noir
PLAT	Selches sauce Provençale	Filet de poulet sauce aux herbes de Provence	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Dos de colin façon bouillina	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Pennes et Fenouil persillé	Blé aux légumes	Polenta crémeuse et Brocolis BIO persillés	Coquillettes et Haricots verts BIO	Pommes de terre vapeur et Julienne de légumes	Flageolets au jus et Courgettes braisées	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Fromage blanc	Entremet sans sucre à la vanille	Yaourt brassé nature	Entremet sans sucre au chocolat	Yaourt allégé aux fruits	Fromage blanc	Yaourt nature BIO
DESSERT	Poire au sirop léger	Banane	Pastèque	Pêche du Roussillon	Cake sans sucre ajouté au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Viande de bœuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu HYPOCALORIQUE

COMPOSANTE AU CHOIX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4B Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	4B Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature	4B Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	4B Soupe de légum <i>ou</i> Yaourt nature	4B Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature	4B Potage du march <i>ou</i> Yaourt nature	
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macédoine de légumes nature	Tomates en salade	Oufs durs	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Dios noir
PLAT	Seiches sauce Provençale	Filet de poulet au bouillon de légumes	Rôti de veau au bouillon de légumes	Joue de Bœuf au bouillon de légumes	Dos de colin poché au court bouillon	Rôti d'agneau au bouillon de légumes	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Pennes et Fenouil persillé	Blé aux légumes	Polenta crémeuse et Brocolis BIO persillés	Coquillettes et Haricots verts BIO	Pommes de terre vapeur et Julienne de légumes	Flageolets au jus et Courgettes braisées	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Saint Môret	Bleu douceur	Chantaillou ail et fines herbes	Emmental	Les Fripons	Camembert	Tomme noire à la coupe
DESSERT	Poire au sirop léger	Entremet sans sucre à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Cake sans sucre ajouté au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : *gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.*



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison

100% légumes frais



Viande de bœuf origine France



Je choisis = je coche



Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu MIXÉ

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPONENTE AU CHOIX	 Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature	 Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Soupe de légumes <i>ou</i> Yaourt nature	 Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Potage du marché <i>ou</i> Yaourt nature
ENTRÉE	Soupe de courgettes BIO	Velouté de céleri BIO	Crème de volaille	Potage de carottes BIO	Soupe de légumes	Crème de butternut BIO	Potage du marché
PLAT	Seiches sauce Provençale	Nuggets de filet de poulet	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Bouillinaide au colin	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Pennes	Blé aux légumes	Polenta crémeuse	Coquillettes		Flageolets au jus	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Saint Môret	Samos	Chantailou ail et fines herbes	Brebicrème	Les Fripons	Cantafrais	Rondelé aux noix
DESSERT	Purée de fruits pomme fraise	Crème dessert à la vanille	Purée pomme abricot BIO	Liégeois au chocolat	Purée pomme poire BIO	Fromage blanc aux fruits	Biscuit moelleux

Traces éventuelles de : *gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.*



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Vande de boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu SANS POISSONS

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPOSANTE AU CHOIX	Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe de légumes <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Potage du marché <i>ou</i> Yaourt nature
ENTRÉE	Taboulé oriental	Macédoine de légumes	Tomates en salade	Pâté en croûte	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Dios noir
PLAT	Omelette aux lardons	Nuggets de filet de poulet	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Tomate farcie	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Carottes BIO vichy	Blé aux légumes	Polenta crémeuse	Coquillettes	Semoule	Flageolets au jus	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Saint Môret	Bleu douceur	Chantailou ail et fines herbes	Emmental	Les Fripons	Carmembert	Tomme noire à la coupe
DESSERT	Poire au sirop léger	Crème dessert à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Eclair au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Viande de boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu SANS PORC

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPONENTE AU CHOIX	Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe de légumes <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Potage du marché <i>ou</i> Yaourt nature
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macédoine de légumes	Tomates en salade	Oufs durs	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Coupe de pâté de volaille
PLAT	Seiches sauce Provençale	Nuggets de filet de poulet	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Bouillinaide au colin	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEM ENT	Pennes	Blé aux légumes	Polenta crémeuse	Coquillettes		Flageolets au jus	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Saint Môret	Bleu douceur	Chantailou ail et fines herbes	Emmental	Les Fripons	Camembert	Tomme noire à la coupe
DESSERT	Poire au sirop léger	Crème dessert à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Eclair au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Viande de boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu SANS SEL

	LUNDI <input type="checkbox"/>	MARDI <input type="checkbox"/>	MERCREDI <input type="checkbox"/>	JEUDI <input type="checkbox"/>	VENDREDI <input type="checkbox"/>	SAMEDI <input type="checkbox"/>	DIMANCHE <input type="checkbox"/>
COMPONENTE AU CHOIX	Soupe de courgettes BIO <i>ou</i>	Velouté de céleri BIO <i>ou</i>	Crème de volaille <i>ou</i>	Potage de carottes BIO <i>ou</i>	Soupe de légume <i>ou</i>	Crème de butternut BIO <i>ou</i>	Potage du marché <i>ou</i>
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macédoine de légumes nature	Tomates en salade	Oeufs durs	Carottes râpées	Dés de betteraves en salade	Dios noir
PLAT	Seiches sauce Provençale	Filet de poulet sauce aux herbes de Provence	Rôti de veau sauce paprika	Joue de Boeuf à la Méditerranéenne	Bouillnade au colin	Rôti d'agneau sauce brune	Confit de canard
ACCOMPAGNEMENT	Pennes	Blé aux légumes	Polenta crémeuse	Coquillettes		Flageolets au jus	Pommes de terre rôties
FROMAGE	Fromage blanc	Petit suisse aux fruits	Yaourt brassé nature	Liégeois au chocolat	Yaourt aromatisé	Fromage blanc aux fruits	Yaourt nature BIO
DESSERT	Poire au sirop léger	Crème dessert à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Eclair au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Viande de bœuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 15 juillet 2019 Au dimanche 21 juillet 2019

Menu VÉGÉTARIEN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
COMPOSANTE AU CHOIX	Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe de légumes <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Potage du marché <i>ou</i> Yaourt nature
ENTRÉE	Haricots verts en salade	Macedoine de légumes	Tomates en salade	Oeufs durs	Carottes râpées	Salade de pâtes multicolores	Pois chiche en salade
PLAT	Seiches sauce Provençale	Crousti fromage	Poisson meunière citronné	Coeur de merlu sauce crustacés	Bouillnade au colin	Crousti fromage	Filet de raie sauce aioli
ACCOMPAGNEMENT	Pennes	Blé aux légumes	Polenta crémeuse	Coquillettes		Courgettes braisées	Ratatouille
FROMAGE	Saint Môret	Bleu douceur	Chantailou ail et fines herbes	Emmental	Les Fripons	Camembert	Tomme noire à la coupe
DESSERT	Poire au sirop léger	Crème dessert à la vanille	Pastèque	Pêche du Roussillon	Eclair au chocolat	Nectarine du Roussillon	Tarte aux pommes

Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



Viande de bœuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas