

Nom : .....

Prénom : .....

Signature :

**CIAS Corbières en Méditerranée**  
**Du lundi 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

**Menu NORMAL**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>COMPONENTE AU CHOIX</b>	Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature <input type="checkbox"/>
<b>ENTRÉE</b>	Saucisson à l'ail 	Grains de blé Carnaval  	Tomates en salade 	Œufs durs mayonnaise 	Betteraves râpées 	Salade coleslaw  	Rosette 
<b>PLAT</b>	Steak haché sauce Napolitaine 	REPAS FROID : 	Saucisse Catalane 	Navarin d'agneau 	Seiches sauce bourride 	Paupiette de lapin sauce Marchand de vin 	Fideua 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Farfalles 	Filet de poulet et Haricots beurre en salade 	Purée 	Printanière de légumes 	Riz créole 	Potatoes 	
<b>FROMAGE</b>	Vache qui rit BIO 	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire 	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe
<b>DESSERT</b>	Purée de pommes BIO 	Crème dessert au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon 	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Banane	Tarte flan Pâtissier

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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 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"/>
<b>COMPONENTE AU CHOIX</b>	 Velouté de panais BIO <i>ou</i>	 Velouté de tomates <i>ou</i>	 Crème de cresson <i>ou</i>	 Velouté de chou fleur BIO <i>ou</i>	 Soupe du marché <i>ou</i>	 Crème de champignons BIO <i>ou</i>	 Potage de légumes <i>ou</i>
	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
<b>ENTRÉE</b>	Saucisson à lail	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oeufs durs mayonnaise	Betteraves râpées	Salade coleslaw	Rosette
<b>PLAT</b>	Steak haché sauce Napolitaine	<b>REPAS FROID :</b>	Saucisse Catalane	Navarin d'agneau	Seiches sauce bourride	Paupiette de lapin sauce Marchand de vin	Fideua
<b>ACCOMPAGNEM ENT</b>	Farfallas et Jeunes carottes	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée et Salsifs persillés	Printanière de légumes	Riz créole et Fenouil braisé	Potatoes et Julienne de légumes	
<b>FROMAGE</b>	Vache qui rit BIO	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe
<b>DESSERT</b>	Purée de pommes BIO	Entremet sans sucre au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon	Madeleine sans sucre ajouté	Banane	Tarte flan Pâtissier

*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

**CIAS Corbières en Méditerranée**  
**Du Lundi 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

Nom : .....

Prénom : .....

Signature :

**Menu DIABÉTIQUE SANS SEL**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>COMPOSANTE AU CHOIX</b>	 Velouté de panais BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Velouté de tomates <i>ou</i> Yaourt nature	 Crème de cresson <i>ou</i> Yaourt nature	 Velouté de chou fleur BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Soupe du marché <i>ou</i> Yaourt nature	 Crème de champignons BIO <i>ou</i> Yaourt nature	 Potage de légumes <i>ou</i> Yaourt nature
<b>ENTRÉE</b>	Salade verte	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oeufs durs	Betteraves râpées	Salade coleslaw nature	Rosette
<b>PLAT</b>	Steak haché sauce Napolitaine	<b>REPAS FROID :</b>	Rôti de porc sauce aux raisins	Navarin d'agneau	Seiches sauce bourride	Sauté de lapin sauce Marchand de vin	Fideua
<b>ACCOMPAGNEM ENT</b>	Farfallas et Jeunes carottes	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée et Salsifs persillés	Printanière de légumes	Riz créole et Fenouil braisé	Pommes de terre persillées et Julienne de légumes	
<b>FROMAGE</b>	Fromage blanc	Entremet sans sucre au chocolat	Yaourt nature BIO	Fromage blanc	Yaourt allégé aux fruits	Entremet sans sucre à la vanille	Yaourt brassé nature
<b>DESSERT</b>	Purée de pommes BIO	Pêche du Roussillon	Melon	Nectarine du Roussillon	Madeleine sans sucre ajouté	Banane	Tarte flan Pâtissier

*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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 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"/>
Velouté de panais BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes <i>ou</i> Yaourt nature	
Salade verte	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oeufs durs	Betteraves râpées	Salade coleslaw nature	Rosette	
Steak haché sauce Napolitaine	REPAS FROID :	Rôti de porc au bouillon de légumes	Navarin d'agneau	Seiches pochées au court bouillon	Paupiette de lapin au bouillon de légumes	Fideua	
Farfallas et Jeunes carottes	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée et Salsifis persillés	Printanière de légumes	Riz créole et Fenouil braisé	Pommes de terre persillées et Julienne de légumes		
Vache qui rit BIO	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe	
Purée de pommes BIO	Entremet sans sucre au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon	Madeleine sans sucre ajouté	Banane	Tarte flan Pâtissier	

*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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

**Menu MIXÉ**

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"/>
Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature	
Velouté de panais BIO	Velouté de tomates	Crème de cresson	Velouté de chou fleur BIO	Soupe du marché	Crème de champignons BIO	Potage de légumes	
ENTRÉE	Velouté de tomates	Crème de cresson	Velouté de chou fleur BIO	Soupe du marché	Crème de champignons BIO	Potage de légumes	
PLAT	Steak haché sauce Napolitaine	Filet de poulet sauce au thym	Saucisse Catalane	Navarin d'agneau	Seiches sauce bourride	Paupiette de lapin sauce Marchand de vin	Fideua
ACCOMPAGNEM ENT	Farfalles	Haricots beurre persillés	Purée	Printanière de légumes	Riz créole	Pommes de terre persillées	
FROMAGE	Vache qui rit BIO	Tartare nature	Brebicrème	Vache piccon	Rondelé aux noix	Chantaillou all et fines herbes	Chanteneige
DESSERT	Purée de pommes BIO	Crème dessert au chocolat	Purée pomme banane BIO	Fromage blanc	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Fian à la vanille	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



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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 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"/>
<b>COMPOSANTE AU CHOIX</b>	Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature
<b>ENTRÉE</b>	Saucisson à l'ail	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oeufs durs mayonnaise	Betteraves râpées	Salade coleslaw	Rosette
<b>PLAT</b>	Steak haché sauce Napolitaine	REPAS FROID :	Saucisse Catalane	Navarin d'agneau	Nuggets de poulet	Paupiette de lapin sauce Marchand de vin	Fricadelle de bœuf au bouillon de légumes
<b>ACCOMPAGNEM ENT</b>	Farfalles	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée	Printanière de légumes	Riz créole	Potatoes	Fian de brocolis BIO
<b>FROMAGE</b>	Vache qui rit BIO	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe
<b>DESSERT</b>	Purée de pommes BIO	Crème dessert au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Banane	Tarte fian Pâtissier

*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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

**Menu SANS PORC**

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"/>
Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature	
Salade verte	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Œufs durs mayonnaise	Betteraves râpées	Salade coleslaw	Pâté de volaille coupelle	
Steak haché sauce Napolitaine	REPAS FROID :	Normandin de veau sauce aux raisins	Navarin d'agneau	Seiches sauce bourride	Paupiette de lapin sauce Marchand de vin	Dame de merlu sauce meunière	
ACCOMPAGNEM ENT	Farfallas	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée	Printanière de légumes	Riz créole	Potatoes	Fian de brocolis BIO
FROMAGE	Vache qui rit BIO	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe
DESSERT	Purée de pommes BIO	Crème dessert au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Banane	Tarte flan Pâtissier

*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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

**Menu SANS SEL**

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"/>
Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature	
ENTRÉE	Salade verte	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oeufs durs	Betteraves râpées	Salade coleslaw nature	Rosette
PLAT	Steak haché sauce Napolitaine	REPAS FROID :	Rôti de porc sauce aux raisins	Navarin d'agneau	Seiches sauce bourride	Sauté de lapin sauce Marchand de vin	Fideua
ACCOMPAGNEM ENT	Farfalles	Filet de poulet et Haricots beurre en salade	Purée	Printanière de légumes	Riz créole	Pommes de terre persillées	
FROMAGE	Fromage blanc	Crème dessert au chocolat	Yaourt nature BIO	Fromage blanc aux fruits	Liégeois au caté	Flan à la vanille	Yaourt brassé nature
DESSERT	Purée de pommes BIO	Pêche du Roussillon	Melon	Nectarine du Roussillon	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Banane	Tarte flan Pâtissier

*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 22 juillet 2019 Au dimanche 28 juillet 2019**

**Menu VÉGÉTARIEN**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>DIMANCHE</b>
<b>COMPOSANTE AU CHOIX</b>	Velouté de panais BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de tomates  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de cresson  <i>ou</i> Yaourt nature	Velouté de chou fleur BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Soupe du marché  <i>ou</i> Yaourt nature	Crème de champignons BIO  <i>ou</i> Yaourt nature	Potage de légumes  <i>ou</i> Yaourt nature
<b>ENTRÉE</b>	Salade verte	Grains de blé Carnaval	Tomates en salade	Oufs durs mayonnaise	Betteraves râpées	Salade coleslaw	Salade au bleu et noix
<b>PLAT</b>	Crousti fromage	REPAS FROID :	Poisson meunière citronné	Crousti fromage	Seiches sauce bourride	Cappellitis aux 5 fromages sauce basilic	Darne de merlu sauce meunière
<b>ACCOMPAGNEM ENT</b>	Farfallas	Oufs durs et Haricots beurre en salade	Purée	Printanière de légumes	Riz créole		Fian de brocolis BIO
<b>FROMAGE</b>	Vache qui rit BIO	Camembert	Brebicrème	Saint Nectaire	Rondelé aux noix	Edam	Bûche de chèvre à la coupe
<b>DESSERT</b>	Purée de pommes BIO	Crème dessert au chocolat	Melon	Nectarine du Roussillon	Entremet au fromage blanc et myrtilles	Banane	Tarte fian Pâtissier

*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