

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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"/> Coeurs de palmier et maïs | <input type="checkbox"/> Carottes râpées | <input type="checkbox"/> Pâté de campagne | <input type="checkbox"/> Concombres en salade | <input type="checkbox"/> Tomates en salade | <input type="checkbox"/> Sardine à l'huile | <input type="checkbox"/> Mousse de canard |
| PLAT | <input type="checkbox"/> REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | <input type="checkbox"/> Pavé de hoki à la Catalane | <input type="checkbox"/> Tajine d'agneau | <input type="checkbox"/> Rôti de dinde sauce aux fines herbes | <input type="checkbox"/> Filet de colin d'Alaska meunière | <input type="checkbox"/> Fricadelle de boeuf sauce au poivre | <input type="checkbox"/> Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEMENT | <input type="checkbox"/> Coquillettes | <input type="checkbox"/> Semoule Méditerranéenne | <input type="checkbox"/> Polenta aux légumes | <input type="checkbox"/> Petits pois carottes | <input type="checkbox"/> Riz pilaf | <input type="checkbox"/> Gratin Crécy | |
| FROMAGE | <input type="checkbox"/> Saint Môret | <input type="checkbox"/> Bleu douceur  | <input type="checkbox"/> Chantailou 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"/> Abricots | <input type="checkbox"/> Nectarine du Roussillon | <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Pêche du Roussillon | <input type="checkbox"/> Tarte au citron | <input type="checkbox"/> Melon | <input type="checkbox"/> Gâteau basque |

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 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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> 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 | Coeurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Pâté de campagne | Concombres en salade | Tomates en salade | Sardine à l'huile | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Filet de colin d'Alaska meunière | Fricadelle de boeuf sauce au poivre | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes et Fenouil BIO braisé | Semoule Méditerranéenne et Chou fleur | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf et Ratatouille | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Saint Môret | Bleu douceur | Chantaillou ail et fines herbes | Emmental | Les Fripons | Camembert | Tomme noire à la coupe |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Cake citron sans sucre ajouté | Melon | Gâteau basque |

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 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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"/> |
|----------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| 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 | Coeurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Oeufs durs | Concombres en salade | Tomates en salade | Céleri rave nature | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Filet de colin sauce basilic | Steak haché sauce au poivre | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes et Fenouil BIO braisé | Semoule Méditerranéenne et Chou fleur | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf et Ratatouille | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Petit suisse nature | Entremet sans sucre au chocolat | Yaourt brassé nature | Fromage blanc | Yaourt allégé aux fruits | Entremet sans sucre au caramel | Yaourt nature |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Cake citron sans sucre ajouté | Melon | Gâteau basque |

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 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 2019

Menu HYPOCALORIQUE

| | 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 marché <i>ou</i> |
| | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature |
| ENTRÉE | Coeurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Oeufs durs | Concombres en salade | Tomates en salade | Céleri rave nature | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde au bouillon de légumes | Filet de colin poché au court bouillon | Fricadelle de bœuf au bouillon de légumes | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes et Fenouil BIO braisé | Semoule Méditerranéenne et Chou fleur | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf et Ratatouille | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Saint Môret | Bleu douceur | Chantailiou ail et fines herbes | Emmental | Les Fripons | Camembert | Tomme noire à la coupe |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Cake citron sans sucre ajouté | Melon | Gâteau basque |

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 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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 | Emincé de porc sauce Suprême | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Filet de colin d'Alaska meunière | Fricadelle de boeuf sauce au poivre | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEMENT | Pommes de terres rôties | Coquillettes | Semoule Méditerranéenne | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Saint Môret | Samos | Chantaillou ail et fines herbes | Brebicrème | Les Fripons | Cantàfrais | Rondelé aux noix |
| DESSERT | Mousse au café | Flan au chocolat | Purée de fruits pomme coïng | Purée pomme poire BIO | Purée pomme banane BIO | Crème dessert au caramel | 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 boeuf origine France

Je choisis = je coche

Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du Lundi 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 2019

Menu SANS POISSONS

| COMPOSANTE AU CHOIX | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Yaourt nature | Soupe de courgettes BIO  ou | Velouté de céleri BIO  ou | Crème de volaille  ou | Potage de carottes BIO  ou | Soupe de légumes  ou | Crème de butternut BIO  ou | Potage du marché  ou |
| Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature | Yaourt nature |
| ENTRÉE | Cœurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Pâte de campagne | Concombres en salade | Tomates en salade | Salade soissonnaise | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | Courgette farcie braisée | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Cuisse de poulet rôtie | Fricadelle de boeuf sauce au poivre | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes | Semoule Méditerranéenne | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Saint Môret | Bleu douxceur | Chantailou ail et fines herbes | Emmental | Les Fripons | Camembert | Tomme noire à la coupe |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Tarte au citron | Melon | Gâteau basque |

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 bœuf origine France



Je choisis = je coche



Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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"/> |
| 4B Soupe de courgettes BIO <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Velouté de céleri BIO <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Crème de volaille <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Potage de carottes BIO <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Soupe de légumes <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Crème de butternut BIO <i>ou</i> Yaourt nature | 4B Potage du marché <i>ou</i> Yaourt nature | |
| ENTRÉE | Coeurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Œufs durs | Concombres en salade | Tomates en salade | Sardine à l'huile | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Surimi et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Filet de colin d'Alaska meunière | Fricadelle de boeuf sauce au poivre | Filet de poulet Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes | Semoule Méditerranéenne | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Saint Môret | Bleu douceur | Chantailou ail et fines herbes | Emmental | Les Fripons | Carmembert | Tomme noire à la coupe |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Tarte au citron | Melon | Gâteau basque |

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 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 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"/> |
|----------------------------|--|--|--|---|---|---|---|
| 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 légumes <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 | Coeurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Oeufs durs | Concombres en salade | Tomates en salade | Céleri rave nature | Mousse de canard |
| PLAT | REPAS FROID : Emincé de porc et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Tajine d'agneau | Rôti de dinde sauce aux fines herbes | Filet de colin sauce basilic | Steak haché sauce au poivre | Joue de porc Forestière |
| ACCOMPAGNEM ENT | | Coquillettes | Semoule Méditerranéenne | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | Riz pilaf | Gratin Crécy |
| FROMAGE | Yaourt aux fruits BIO | Flan au chocolat | Yaourt aromatisé | Fromage blanc | Petit suisse aux fruits | Crème dessert au caramel | Yaourt nature |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Tarte au citron | Melon | Gâteau basque |

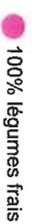
Traces éventuelles de : gluten, crustacés, œufs, arachides, poissons, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, sulfites, lupin, mollusques.



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



100% légumes frais



V viande de bœuf origine France



Je choisis = je coche



Je ne choisis pas = je ne coche pas

Nom :

Prénom :

Signature :

CIAS Corbières en Méditerranée
Du lundi 29 juillet 2019 Au dimanche 4 août 2019

Menu VÉGÉTARIEN

| | 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 légumes <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 | Cœurs de palmier et maïs | Carottes râpées | Oufs durs | Concombres en salade | Tomates en salade | Salade soissonnaise | Friand au fromage |
| PLAT | REPAS FROID : Surimi et Pommes de terre Printanière | Pavé de hoki à la Catalane | Brandade de morue | Crousti fromage | Filet de colin d'Alaska meunière | Oufs mollets à la florentine | Dos de colin sauce crustacés |
| ACCOMPAGNEMENT | | Coquillettes | | Polenta aux légumes | Petits pois carottes | (épinards BIO) | Poêlée méridionale |
| FROMAGE | Saint Môret | Bleu douceur | Chantailou ail et fines herbes | Emmental | Les Fripons | Camembert | Tomme noire à la coupe |
| DESSERT | Abricots | Nectarine du Roussillon | Banane | Pêche du Roussillon | Tarte au citron | Melon | Gâteau basque |

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