

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 1<sup>er</sup> au 07 mars 2021

	LUNDI L'entrée BIO	MARDI L'entrée de Monde	MERCREDI	JEUDI Le plat Végétarien	VENDREDI C'est régional !
D E J E U N E R	 Carottes râpées <b>Salade de lentilles</b> Rosette et cornichons	Salade piémontaise Cœurs de palmiers au maïs <b>Samoussa et menthe</b>		Salade Italienne <b>Radis beurre</b> Pâté en croute	 <b>Carottes râpées</b> Chou chinois et soja Pois chiche aux oignons
	<b>Cordon bleu de volaille</b> <b>Filet de poisson à l'orange confite</b> <b>Penne</b> <b>Purée de panais</b>	<b>Paupiette de veau à la catalane</b> <b>Cabillaud au citron</b> <b>Boulgour</b> <b>Haricots verts persillés</b>		<b>Pizza chèvre miel</b> <b>Blanquette de saumon</b> <b>Riz pilaf</b> <b>Poêlée de légumes</b>	<b>Saucisse aveyronnaise</b> <b>Filet de lieu pané</b> <b>Purée de pommes de terre</b> <b>Gratin de choux-fleurs</b>
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison				
	Eclair au chocolat Salade de fruits frais Liégeois vanille	Beignet au sucre Compote de fruits Fromage blanc aux marrons		Tiramisu Ananas frais Mousse au chocolat	Tarte aux pommes Poire au chocolat Crème vanille

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.

Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 08 au 14 mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>L'entrée BIO</b>	<b>L'entrée de Monde</b>		<b>Le plat Végétarien</b>	<b>C'est régional !</b>
D E J U N E R	Friand au fromage Terrine de légumes  Concombre au maïs	Charcuterie et condiments Accras de morue Œufs mayonnaise		<b>Chou râpé aux pommes</b> Guacamole et chips Quiche lorraine	 crudité en vinaigrette <b>Toasts de tapenade</b> Mousse betteraves et chèvre
	<b>Steak haché de veau à la moutarde</b> Filet de lieu aux crevettes Haricots beurre persillés Blé au beurre	<b>Tajine de poulet</b> Pépîte de colin aux épinards  <b>Légumes tajine</b> <b>Pommes vapeur</b>		<b>Poulet rôti à l'ail</b> <b>Omelette au fromage</b>  <b>Petits pois carottes</b> <b>Pommes boulangères</b>	<b>Curry de porc</b> <b>Filet de hoki au beurre blanc</b>  <b>Brocolis fleurette</b> <b>Riz pilaf</b>
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison				
	Tropézienne Flan au caramel Pomme au four	Panna cotta au coulis de mangue Gâteau du Chef Salade de fruits		Gaufre au chocolat Crème pralinée Salade d'agrumes	Tarte aux fruits Fromage blanc au coulis de fraises Compote de poire

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.

Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 15 au 21 mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	L'entrée <b>BIO</b>	L'entrée de Monde		Le plat <b>Végétarien</b>	C'est régional !
D E J U N E R	 Carottes râpées <b>Salade d'artichauts</b> Nem à la menthe	Pamplemousse au sucre <b>Salade de pâtes à l'italienne</b> Pâté en crouste		Roulé à la saucisse <b>Terrine de légumes</b> Betteraves aux pommes	 Salade verte <b>Friand à la viande</b> Pois chiche en persillade
	<b>Nuggets de volaille</b> Cabillaud à l'huile d'olive  <b>Lentilles</b> Gratin de courgettes	<b>Daube de bœuf</b> Filet de poisson aux herbes  <b>Riz créole</b> Haricots plats à l'ail		<b>Poisson à l'aneth</b> <b>Raviolis épinards ricotta</b>  <b>Poêlée aux poivrons</b> Pâtes au beurre	<b>Echine de porc à la provençale</b> <b>Filet de poisson sauce vierge</b>  <b>Épinards à la béchamel</b> Semoule
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison				
	Cookies Liégeois vanille Litchies aux framboises	Donut's Entremets aux fruits Poire au chocolat		Mousse au caramel Brownies Ananas frais à la coco	Tarte au chocolat Salade de fruits frais Flan au caramel

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 22 au 28 mars 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	<b>L'entrée BIO</b>	<b>L'entrée de Monde</b>		<b>Le plat Végétarien</b>	<b>C'est régional !</b>
D E J U N E R	Concombre aux herbes <b>Bio</b> Betteraves persillées Pâté en croute	Salade composée Samoussa et menthe Quiche au fromage		Mousse de foie Lentilles au saumon fumé Salade composée	<b>LOCAL</b> Courgettes râpées Sardines à l'huile Tarte à la tomate
	Saucisse de Toulouse Paupiette de saumon au citron	Boulettes de bœuf sauce échalotes Aile de raie à la grenobloise		Poisson au curry et lait de coco Tourte aux champignons	Cordon bleu Filet de lieu au citron
	Purée de pommes de terre Poêlée méridionale	Ebly Brocolis aux amandes		Poêlée de saison Semoule	Haricots verts persillés Riz blanc
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison				
Gâteau basque Compote de pommes Fromage blanc au coulis de mangue	Fondant au chocolat Salade de pommes kiwis Crème caramel		Eclair vanille Compote de poires Liégeois au chocolat	Cookie Pomme cannelle Mousse au café	

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.





# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 05 au 11 avril 2021

	LUNDI	MARDI L'entrée de Monde	MERCREDI	JEUDI Le plat Végétarien	VENDREDI C'est régional !
D E J E U N E R	LUNDI DE PAQUES	Flamekuche <b>Champignons vinaigrette</b> Saucisson à l'ail		Charcuterie et condiments Cake aux légumes <b>Houmous</b>	Rillettes d'oie <b>Salade du Chef</b> Lentilles à l'échalote
		Poulet à la catalane <b>Merlu à la crème</b>  Ebly Jardinière de légumes		Dos de colin pané et son citron <b>Tortilla</b>  Pommes vapeur <b>Haricots verts aux poivrons</b>	Porc au caramel <b>Filet de lieu à la crème</b>  Riz créole <b>Courgettes sautées à l'ail</b>
		Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison			
		<b>Desserts tout chocolat</b>		Fraisier Ananas frais à la menthe Fromage blanc au coulis mangue passion	Pâtisserie du Chef Salade de fraises Entremets pistache

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 12 au 18 avril 2021

D E J U N E R	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	L'entrée BIO	L'entrée de Monde	Salad'Bar/Street Food	Le plat Végétarien	C'est régional !
	 <b>Carottes râpées</b> Mousse de foie Concombre sauce yaourt Pizza	<b>Salade grecque</b> Salade piémontaise Crevettes au pamplemousse		Taboulé oriental <b>Tomates au basilic</b> Œufs mayonnaise	Tarte aux oignons Rosette et cornichons <b>Artichauts au pesto</b>
	<b>Émincé de dinde au curry</b> Paupiette de saumon au citron  <b>Semoule</b> Carottes persillées	<b>Bœuf bourguignon</b> Gratin de la mer  <b>Riz pilaf</b> Tomates provençales		<b>Moussaka aux lentilles corail</b> Dos de colin à l'aïoli  Mélange de céréales Poêlée aux aubergines	<b>Pâtes à la carbonara</b> Cœur de merlu à l'orange  Pâtes au beurre Brocolis aux amandes
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages Corbeille de fruits de saison				
	Eclair Salade d'ananas aux fraises Liégeois au chocolat	Tarte aux fraises Crème vanille Banane au caramel		Crêpe au chocolat Mousse aux marrons Salade de fruits frais	Entremets aux fruits Fromage blanc aux fraises Salade de litchies

Certains produits rentrant dans la composition de nos menus peuvent contenir des allergènes. Merci de vous renseigner auprès du chef de cuisine.



Les plats mis en valeur en bordeaux correspondent au **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.