


# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – Du 30 Août au 03 Septembre

|                                      | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI<br><i>Le plat végétarien</i>   | VENDREDI   |
|--------------------------------------|---|--|---|--|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Salade Piémontaise<br><b>Salade de concombres / féta</b><br>Accras de morue                                       | Salade de quinoa<br><b>Œuf mimosa</b><br>Carottes au cumin   |  | Mousse de foie<br>Salade pastèque / Féta<br><b>Salade italienne</b>  | <b>Salade de Mâche aux croûtons</b><br>Samoussas à la viande<br>Salade de maïs au thon     |
|                                      | <b>Sauté de porc aux olives</b><br>Filet de lieu sauce au pesto<br><b>Polenta crémeuse</b><br>Aubergines grillées | Escalope de volaille aux champignons<br><b>Papillote de poisson</b><br>Farfalle<br><b>Tomates rôties</b> |   | <b>Paupiette de veau à la tomate</b><br><b>Falafels à la tomate</b><br>Gnocchis<br><b>Courgettes sautées</b> | Daube d'agneau<br><b>Nuggets de poisson</b><br><br><b>Riz créole</b><br>Salsifis persillés |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages  |  |   |  |  |
|                                      | Éclair au chocolat<br>Salade de fruits frais<br><b>Mousse de marron</b>   | Fruit de saison<br><b>Pâtisserie du chef</b><br>Crème vanille  |   | Fromage blanc au miel<br>Gâteau basque<br><b>Compote de pommes</b>   | <b>Coupelle Banane / Chocolat</b><br>Tarte aux fruits<br>Liégeois                          |


Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# Le Chef vous propose **Les Menus** de la semaine

La Merci Littoral - Du 06 au 10 septembre

|                                      | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI<br><i>Le plat végétarien</i>   | VENDREDI  |
|--------------------------------------|--|--|---|--|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Tarte aux légumes<br><b>Salade de lentilles à l'échalote</b><br>Melon à la menthe                | <b>Macédoine de légumes</b><br>Friand au fromage<br>Radis / beurre   |  | <b>Pâté de campagne</b><br>Salade mexicaine<br>Tomate, mozzarella                | Salade de betteraves<br><b>Salade composée</b><br>Salade de pommes de terre au thon   |
|                                      | Porc au caramel<br><b>Filet de lieu sauce citronnée</b><br><br>Boulgour<br><b>Fenouil braisé</b> | <b>Brochettes de poulet à la moutarde</b><br>Filet de poisson à la bordelaise<br><br><b>Riz pilaf</b><br>Ratatouille |   | Cordon bleu<br><b>Crêpe au fromage</b><br><br>Quinoa<br><b>Légumes du soleil</b> | <b>Boulettes de bœuf aux épices</b><br>Paupiette de saumon sauce aneth<br><br>Tajine de légumes<br><b>Semoule aux raisins</b> |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |  |   |  |   |
|                                      | Brownie<br><b>Crème caramel</b><br>Fruit frais   | <b>Duo pêche / Abricot</b><br>Fromage blanc et crème de marron<br>Gaufre au sucre                                    |   | Tiramisu<br><b>Fruits frais</b><br>Crème vanille                                 | <b>Mousse au chocolat</b><br>Ananas à la menthe<br>Tropézienne  |

Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral - Du 13 au 17 Septembre

|                                 | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI<br><i>Le plat végétarien</i>  | VENDREDI  |  |
|---------------------------------|--|--|---|---|---|--|
| D<br>E<br>J<br>U<br>N<br>E<br>R | Œuf mayonnaise<br>Salade de blé<br><b>Salade coleslaw</b>  | Haricots verts vinaigrette<br>Nems à la menthe<br><b>Salade grecque</b>                                |  | Quiche aux deux saumons<br><b>Pois chiches au cumin</b><br>Salade de carottes, maïs                       | <b>Salade de pâtes au thon</b><br>Charcuterie, cornichons<br>Céleris rémoulade                                    |  |
|                                 | <b>Escalope de volaille aux champignons</b><br>Filet de colin pané<br><br>Gnocchis<br><b>Petits pois à l'étuvé</b> | <b>Steak haché au jus</b><br>Saumonette à l'aneth<br><br><b>Lentilles au jus</b><br>Courgettes sautées |   | Sauté de veau aux olives<br><b>Omelette à la catalane</b><br><br>Riz pilaf<br><b>Brocolis aux amandes</b> | <b>Saucisse aveyronnaise</b><br>Gratin de poisson<br><br>Purée de pommes de terre<br><b>Poêlée de champignons</b> |  |
|                                 | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |  |   |   |   |  |
|                                 | Flan caramel<br>Fruit frais<br><b>Pâtisserie du chef</b>   | Gâteau Basque<br><b>Pêche au sirop</b><br>Crème pralinée   |   | Clafoutis aux poires<br><b>Salade de fruits frais</b><br>Fromage blanc, coulis de fruits rouges           | Tarte au chocolat<br>Crème dessert<br><b>Fruit frais</b>  |  |


Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



La Merci Littoral - Du 20 au 24 septembre

LANGUEDOC  
RESTAURATION

|                                      | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI<br>Le plat végétarien   | VENDREDI<br>MENU 0 GASPI   |  |
|--------------------------------------|---|--|---|---|--|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | <b>Salade de haricots rouges</b><br>Terrine de légumes, aïoli<br>Tarte au fromage   | Taboulé oriental<br><b>Salade de tomates</b><br>Accras de morue  |  | Houmous et son toast<br><b>Stick de mozzarella</b><br>Salade du chef                                  | Quiche aux fanes de carottes<br>Charcuterie, cornichons<br><b>Carottes râpées et raisins secs</b>  |  |
|                                      | Roti de porc sauce poivre<br><b>Filet de lieu en croûte d'herbes</b><br>Pommes de terre sautées<br><b>Ratatouille confite</b> | <b>Sauté de volaille à la forestière</b><br>Brandade de morue<br><b>Riz créole</b><br>Choux fleurs persillés |   | Tajine d'agneau aux épices<br><b>Flan de légumes</b><br>Semoule au beurre<br><b>Poêlée de légumes</b> | Escalope de poulet au pesto de fanes de radis<br><b>Dos de cabillaud au pesto de fanes de radis</b><br><b>Tagliatelles</b><br><b>Purée de potimarron et carottes</b> |  |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages  |  |   |   |  |  |
|                                      | Moelleux au chocolat<br>Fromage blanc et coulis de fruits rouges<br><b>Fruit frais</b>  | Tarte aux pommes et noix<br>Crème vanille<br><b>Abricots au sirop</b>  |   | Cake au citron<br><b>Chocolat liégeois</b><br>Fruit de saison   | <b>Pain perdu au chocolat</b><br>Flan caramel<br>Compote de fruits   |  |

Menu 0 Gaspi


Utilisation à 100% des matières premières

Développement durable

Maîtrise des énergies

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral - Du 27 Septembre au 01 Octobre

|                                      | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI<br><i>Le plat végétarien</i>   | VENDREDI  |  |
|--------------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | <b>Salade concombres</b><br>Croque-Monsieur<br>Mousse de foie                                      | Radis beurre<br>Macédoine de légumes<br><b>Salade piémontaise</b>  |  | Pissaladière<br><b>Céleri rémoulade</b><br>Salade de betteraves  | Salade du chef<br><b>Salade de quinoa</b><br>Crêpe au fromage   |  |
|                                      | <b>Spaghettis à la carbonara</b><br>Spaghettis sauce au saumon<br>Haricots verts à l'huile d'olive | Daube de bœuf aux olives<br><b>Cœur de merlu sauce béarnaise</b><br>Riz blanc<br><b>Fondue de poireaux</b> |   | Saucisse de Montbéliard<br><b>Gratin de gnocchis aux légumes</b><br>Lentilles fermières<br>Épinards à la crème | Cuisse de poulet rôti au jus<br><b>Colin panés aux céréales</b><br>Pommes campagnardes aux épices<br><b>Carottes braisées</b> |  |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |  |   |  |   |  |
|                                      | Tarte aux pommes<br><b>Crème au chocolat</b><br>Fruit de saison                                    | Gaufre au sucre<br>Panna cotta au caramel<br><b>Poire pochée</b>   |   | <b>Tropézienne</b><br>Ananas frais à la menthe<br>Flan à la vanille  | Paris Brest<br>Liégeois<br><b>Fruit frais</b>   |  |


Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral - Du 04 au 08 octobre


|   |   | MERCREDI   |   |   |  |
|---|---|--|---|---|--|
| LUNDI   |   | MARDI  | JEUDI   | VENDREDI  |  |
|   |   | Le plat végétarien   |   |   |  |
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R                          | <b>Pâté en croûte</b><br>Taboulé à l'Oriental<br>Salade de mâche  | <b>Salade de choux et pomme granny</b><br>Salade de pâtes tricolores<br>Rillettes de thon        |  | <b>Salade mexicaine</b><br>Feuilleté hot dog<br>Salade de haricots verts                        | Salade de lentilles<br>Terrine de légumes<br><b>Avocat, pamplemousse</b>   |
|   | <b>Blanquette de volaille</b><br>Dos de colin sauce vierge<br>Pommes vapeur<br><b>Haricots verts sautés</b> | Chou farci sauce tomate<br><b>Filet de lieu à l'aïoli</b><br><b>Ebly</b><br>Émincés de chou vert |   | Rouille de seiche<br><b>Omelette aux fromages</b><br>Riz pilaf<br><b>Gratin de choux-fleurs</b> | Échine de porc au romarin<br><b>Filet de cabillaud sauce Hollandaise</b><br>Pâtes au beurre<br><b>Endives braisées</b> |
|   | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages  |  |   |   |  |
| <b>Pâtisserie du chef</b><br>Crème dessert<br>Fruit de saison | Crêpe au chocolat<br>Mousse marron<br><b>Banane au caramel</b>  | Cookie<br><b>Fromage blanc au coulis de mangue</b><br>Compote de poire                           | <b>Fondant au chocolat</b><br>Flan au caramel<br>Duo Ananas / kiwi                  |   |  |

Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.



# La semaine « Mystère »


|                                      | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI<br>Le plat végétarien  | VENDREDI   |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | <b>Carottes râpées à l'orange</b><br>Saucisson à l'ail<br>Salade de quinoa | <b>Poireaux vinaigrette</b><br>Salade de riz et ses petits légumes<br>Rillettes de thon |  | Jambon de pays<br>Salade de haricots rouges<br><b>Taboulé mystère</b>    | Sardines à l'huile<br>Quiche au fromage<br><b>Endives au noix</b>                  |
|                                      | <b>Cuisse de poulet sauce Mystère</b><br>Dos de merlu sauce vierge         | Saucisse de Toulouse et chutney d'oignons<br><b>Filet de lieu à l'aneth</b>             |   | <b>Dahl de lentilles à l'indienne</b><br>Hoki sauce citronnée            | <b>Veau Marengo</b><br>Filet de poisson meunière sauce tartare                     |
|                                      | <b>Pommes vapeur</b><br>Brocolis fleurette                                 | <b>Fusillis sauce mystère</b><br>Gratin de courge                                       |   | <b>Bouलगour</b><br>Carottes braisées                                     | Semoule nature<br><b>Poêlée forestière</b>   |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages                             |   |   |  |  |
|                                      | Moelleux au citron<br><b>Flan au caramel</b><br>Salade de fruits           | Tiramisu<br>Crème praline<br><b>Fruit de saison</b>                                     |   | Tarte Bourdaloue<br>Mousse aux fruits rouges<br><b>Compote de pommes</b> | <b>Moelleux au chocolat mystère</b><br>Fromage blanc et sucre<br>Abricots au sirop |

La Merci Littoral - Du 11 au 15 octobre

Des produits «Mystère» et des recettes en trompe-l'oeil sont proposés toute cette semaine.  
Sauras-tu les retrouver ?

# Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral - Du 18 Octobre au 22 octobre

|                                      | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI<br>Le plat végétarien   | VENDREDI  |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Poireaux vinaigrette<br>Accras de morue<br><b>Salade de laitue et maïs</b>                           | <b>Médaille de surimi, mayonnaise</b><br>Salade de boulgour<br>Salade Caesar                                    |  | Salade d'avocats<br>Rosette et cornichons<br><b>Lentilles à l'échalote</b>  | Tarte à l'oignon<br><b>Wrap de légumes</b><br>Salade de céleris râpés                                 |
|                                      | <b>Curry de porc</b><br>Lieu sauce dieppoise<br><b>Pommes vapeur</b><br>Haricots verts en persillade | Escalope de poulet à la crème<br><b>Omelette aux fines herbes</b><br>Pâtes au beurre<br><b>Brocolis à l'ail</b> |   | Dos de colin sauce vierge<br><b>Raviolis épinards / ricotta</b><br>Semoule au beurre<br><b>Sauté de légumes d'automne</b> | <b>Bœuf bourguignon</b><br>Calamars à la romaine sauce tartare<br>Riz créole<br><b>Flan de courge</b> |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |   |   |   |   |
|                                      | Muffin aux pépites de chocolat<br><b>Liégeois</b><br>Fruit frais                                     | <b>Tarte Normande</b><br>Crème vanille<br>Salade d'agrumes  |   | Gaufre au chocolat<br><b>Mousse au caramel</b><br>Salade de fruits  | Brownie<br>Crème dessert<br><b>Ananas frais à la coco</b>   |

Certains produits peuvent contenir des allergènes, Informations : classeur disponible à l'accueil

Le menu mis en valeur en bordeaux correspond à la composition d'un **Menu Equilibre** recommandé par nos diététiciennes.

