

LA MERCI LITTORAL

Semaine du 07 AU 11 Mars 2022



LANGUEDOC
RESTAURATION

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Friand au fromage Salade de lentilles Rosette et cornichons	Carottes râpées Salade piémontaise Samoussa et menthe	 manger bouger PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ	 REPAS AMERICAIN	Cœurs de palmiers au maïs Chou chinois et soja Pois chiche aux oignons
	Cordon bleu de volaille Filet de poisson à l'orange confite Penne Purée de panais	Sauté de veau à la catalane Cabillaud au citron Boullgour Haricots verts persillés			Saucisse aveyronnaise Filet de lieu tapenade Purée de pommes de terre Gratin de choux fleurs
	Plateau de fromages et laitages				
	Salade de fruits Crème vanille Éclair au chocolat	Flan chocolat Compote de fruits Beignet au sucre			Poire au chocolat Fromage blanc au sucre Tarte aux pommes
	Corbeille de de fruits frais				



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras
élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont
susceptibles de contenir des
allergènes. Merci de prendre
renseignements auprès
du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos
diététiciennes pour un apport
équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 14 au 18 Mars 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Friand au fromage Terrine de légumes Concombre au maïs	Carottes râpées Charcuterie et condiments Œufs mayonnaise		Accras de morue Chou râpé aux pommes Guacamole et chips Quiche lorraine	Toasts de tapenade Mousse betteraves et chèvre Salade de pâtes
	Steak haché de veau à la moutarde Filet de lieu aux crevettes Choux de Bruxelles Pâtes	Tajine d'agneau Filet de cabillaud Légumes tajine Semoule		Poulet rôti à l'ail Omelette au fromage Petits pois carottes Pommes boulangères	Curry de porc Filet de hoki au beurre blanc Brocolis fleurette Riz pilaf
	Plateau de fromages et laitages				
	Fruit de saison Mousse chocolat Tropézienne	Panna cotta au coulis de mangue Compote de fruits Pâtisserie		Salade de fruits Crème caramel Gaufre au chocolat	Ananas frais Entremet lacté Brownies
Corbeille de de fruits frais					



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 21 au 25 Mars 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Œufs au thon Salade d'artichauts Nem à la menthe	Carottes râpées Pamplemousse au sucre Salade de pâtes à l'italienne		Carottes râpées Friand à la viande Salade César	Roulé à la saucisse Terrine de légumes Betteraves aux pommes
	Nuggets de volaille Cabillaud à l'huile d'olive Lentilles Gratin de courgettes	Daube de bœuf Filet de poisson aux herbes Tomates rôtie Riz créole		Échine de porc à la provençale Filet de poisson sauce vierge Épinards à la béchamel Semoule	Escalope milanaise Raviolis épinards ricotta Poêlée aux poivrons Pâtes au beurre
	Plateau de fromages et laitages				
	Fruit de saison Fromage blanc au miel Cookies	Salade de fruits Flan caramel Donut's			Banane rôtie Semoule au caramel Tarte au chocolat
Corbeille de de fruits frais					



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 27 Mars au 01 Avril 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Concombre aux herbes Betteraves persillées Pâté en croute	Carottes râpées Samoussa et menthe Quiche au fromage		Mousse de foie Lentilles au saumon fumé Salade composée	Courgettes râpées Sardines à l'huile Tarte à la tomate
	Saucisse de Toulouse Paupiette de saumon au citron Purée de pommes de terre Poêlée méridionale	Bœuf au caramel Galette végétarienne Ebly Brocolis aux amandes		Poulet au curry et lait de coco Rouille de seiche Poêlée de saison Tortis	Cordon bleu Filet de lieu sauce béarnaise Haricots verts persillés Riz blanc
	Plateau de fromages et laitages				
	Pomme au four Entremet lacté Gâteau basque	Panna cotta au coulis de fruits Compote de fruits Fondant au chocolat		Salade de fruits Crème chocolat Tarte aux fruits	Fruit de saison Mousse citron Charlotte aux fruits
Corbeille de de fruits frais					



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 04 au 08 Avril



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Salade Texane Tomates au pesto Pâté de campagne	Guacamole et chips Carottes râpées Salade maïs thon		Concombres vinaigrette Médailillon de surimi mayonnaise Salade de riz	Poivrons marinés Pizza du Chef Rosette et cornichons
	Boulettes de bœuf à la tomate Filet de lieu à la tapenade	Escalope de poulet au pesto Tielle sétoise		Boulettes d'agneau aux épices Dos de colin rôti	Risotto aux trois fromages Poulet rôti au jus
	Pâtes au beurre Poêlée forestière	Semoule au beurre Courgettes à l'ail		Ratatouille confite Boulgour	Purée de légumes Pommes vapeur
	Plateau de fromages et laitages				
	Yaourt aux fruits Compote de fruits Muffin aux pépites de chocolat	Salade de fruits Liégeois Tarte au citron		Fruit de saison Flan vanille Clafoutis aux fruits	Fraises au sucre Fromage blanc au coulis de fruits Crêpe au chocolat
Corbeille de de fruits frais					



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 11 au 15 Avril 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
D E J E U N E R	Flamekuche Champignons vinaigrette Saucisson à l'ail	Taboulé Beignet de courgettes Artichauts au pesto		Charcuterie et condiments Cake aux légumes Houmous	Sardines à l'huile Salade du Chef Lentilles à l'échalote	
	Poulet à la catalane Merlu à la crème Ebly Ratatouille confite	Pâtes à la carbonara Cœur de merlu à l'orange Pâtes au beurre Brocolis aux amandes		Dos de colin pané et son citron Tortilla Pommes vapeur Haricots verts sautés	Porc au caramel Filet de lieu à la crème Riz créole Courgettes sautées à l'ail	
	Plateau de fromages et laitages					
	Fruit de saison Mousse fruits rouges Riz au lait	Poire au sirop Fromage blanc au sucre Gâteau au yaourt		Salade de fruits Entremet lacté Tarte Normande	Compote de fruits Crème vanille Pâtisserie du Chef	
Corbeille de de fruits frais						



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE



Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines



LA MERCI LITTORAL

Semaine du 18 au 22 Avril 2022



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	LUNDI DE PÂQUES	Taboulé oriental Tomates au basilic Œufs mayonnaise		Carottes râpées Mousse de foie Pizza	Concombre sauce yaourt Salade grecque Salade piémontaise
		Moussaka aux lentilles corail Moussaka au bœuf Aubergines grillées Pommes rösti		Émincé de dinde au curry Paupiette de saumon au citron Semoule Carottes persillées	Bœuf bourguignon Gratin de la mer Riz pilaf Tomates provençales
		Plateau de fromages et laitages			
		 PAQUES		Fraises au sucre Flan caramel Crêpe au chocolat	Compote de fruits Liégeois Brownies
	Corbeille de de fruits frais				



LE MENU EQUILIBRE

en couleur verte et type gras élaboré par nos diététiciennes



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos diététiciennes pour un apport équivalent en protéines