


Le Chef vous propose Les Menus de la semaine

La Merci Littoral – du 02 au 06 Septembre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J U N E R	Carottes râpées Œuf mayonnaise Houmous et son toast	Salade verte aux fines herbes Salade Grecque Feuilleté au fromage		Tomates mozzarella Melon Pâté en croûte	Betteraves fête Wrap poulet crudités Salade composée
	Escalope de porc à la moutarde Colin d'Alaska pané Haricots verts sautés Semoule au beurre	Poulet basquaise Sépions en persillade Poivrons grillés Riz créole		Paupiette de veau au jus Galette végétarienne Ratatouille confite Ebly	Petits farcis Niçois Filet de poisson au curry Tomates à la provençale Pâtes au beurre
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages				
	Donuts au sucre Melon Fromage blanc et son coulis de fruits	Tarte au chocolat Compote de fruits Banane au caramel		Tropézienne Salade de fruits frais Ile flottante	Gâteau Basque Flan vanille Pêche

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




Le menu mis en valeur en Orange 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 09 au 13 Septembre 2019

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J E U N E R		Tartare concombre tomate Salade verte aux pignons Roulé à la saucisse	Céleri rémoulade Nems en verdure Sardines au citron		Carottes râpées vinaigrette Radis Croque-sel Tarte de chèvre et mesclun	Salade de haricots verts Cœurs de palmiers vinaigrette Taboulé à la menthe
		Jambon grillé au four Filet de lieu au pesto	Emincé de dinde au lait de coco Dos de colin en croûtes d'herbes		Cuisse de poulet rôti au jus Lentilles aux petits légumes	Spaghettis bolognaise Spaghettis au saumon
		Aubergines grillées Boulgour	Gratin de légumes Riz blanc		Poêlée de champignons en persillade Pommes au four	Julienne de légumes Spaghettis
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages					
	Eclair au chocolat Crème dessert Duo pêche abricot	Tarte pommes & noix Liégeois Raisins		Beignet Abricot Salade ananas et menthe Pomme au four	Cookies Flan pistache Brugnon	

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



Le menu mis en valeur en Orange 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 16 au 20 septembre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J E U N E R	Charcuterie et condiments Salade de pommes de terre au thon Salade du Chef	Concombre au yaourt Gaspacho Bouchée de tapenade		Melon jambon cru Gougère au fromage Terrine de légumes	Salade mexicaine Mesclun au bleu Surimi mayonnaise
	Steak haché grillé Filet de loup sauce citronnée	Sauté de poulet sauce vigneronne Pavé de Hoki sauce béarnaise		Saucisse de Toulouse grillée aux herbes Quenelles gratinées	Tajine d'agneau aux abricots Poisson à l'huile d'olive
	Mélange quinoa/lentilles Tomate à la provençale	Epinards à la crème Pâtes au beurre		Haricots vert à l'ail Haricots blancs	Légumes tajine Semoule au beurre
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages				
Gaufre et chantilly Salade de fruits Pêche aux amandes	Tarte au flan Crème Montblanc Poire au sirop		Paris Brest Fruit de saison Entremet caramel	Fondant au chocolat Marmelade de fruits Faisselle au sucre	

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



Le menu mis en valeur en Orange 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 23 au 27 septembre

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J E U N E R	Rillette et son toast Poireaux vinaigrette Salade verte aux olives	Salade de lentilles Œuf mimosa Duo de crudités		Crêpe au fromage Terrine de campagne Mousse de betteraves et fêta	Caviar d'aubergines et son toast Samoussa et menthe Coleslaw
	Burger du Chef Dos de colin rôti à l'ail Salsifis safranés Frites	Osso bucco de dinde à la provençale Seiche au chorizo et oignons Carottes sautées Riz créole		Filet de poulet à la crème Omelette au fromage Brocolis fleurette Ebly	Rôti de porc aux oignons Steak de thon sauce thaï Pâtes au beurre Courgettes sautées
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages				
	Tarte au citron Crème vanille Prunes	Beignet chocolat noisette Compote de pommes Mousse coco		Bras de Vénus Crème brûlée Fruit de saison	Forêt Noire Pêche au sirop Kaki

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



Le menu mis en valeur en Orange 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 30 au 04 octobre 2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J E U N E R	Salade verte à l'emmental Tielle Sétoise Artichaut vinaigrette	 <p>Voyage en Egypte</p> <p>Repas d'animation</p>		Pamplemousse au sucre Cake olives fête Friand à la viande	Salade de pâtes Champignons sauce mousseline Duo de tapenade
	Cuisse de poulet Yassa Aile de raie au four			Steak haché grillé sauce poivre Gnocchis au fromage	Porc au caramel Filet de lieu aux épices
	Duo de haricots Riz Madras			Rösti de légumes Frites	Poêlée chinoise Mélange quinoa/lentilles
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages			Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages	
Charlottes aux poires Ananas frais Pomme cuite et spéculos			Brownies Mousse citron Kiwi	Tarte Normande Pruneaux au thé Panna cotta au coulis de fruits	

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



Le menu mis en valeur en Orange 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 07 au 11 octobre

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

D
E
J
E
U
N
E
R

SEMAINE DU GOUT

Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages

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



Le menu mis en valeur en Orange 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 14 au 18 octobre

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI <i>Le plat Végétarienne</i>	VENDREDI
D E J E U N E R		Salade verte aux croûtons Jambon de dinde Salade Italienne	Oeufs au thon Pissaladière Chou rouge râpé		Quiche aux poireaux Crevettes sauce cocktail Salade composée	Pizza du Chef Endives aux noix Boullgour en salade
		Escalope de porc à la provençale Fish&Chips Brocolis aux amandes Frites	Mijoté de bœuf aux olives Filet de loup aux fines herbes Poêlée de champignons Gratin dauphinois		Roti de dinde à la moutarde Lasagne ricotta épinards Poêlée du Chef Riz pilaf	Blanquette de veau à l'ancienne Dos de colin au beurre blanc Carottes sautées Pommes vapeur
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages					
		Eclair au café Flan praliné Prunes	Tropézienne Fromage blanc et crème de marrons Fruit de saison		Cookies Salade de fruits frais Entremet lacté	Gâteau Basque Kaki Crème brûlée

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



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

