



# LA MERCI LITTORAL

## Semaine du 08 au 12 Mai 2023



|                                      | LUNDI | MARDI  | MERCREDI   | JEUDI   | VENREDI   |
|--------------------------------------|-------|--|--|---|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | FERIE | Entrées du Chef  |  |   |   |
|                                      |       | Salade verte   |  |   |   |
|                                      |       | Sauté de porc aux olives<br>Filet de hoki à l'aneth<br><br>Semoule au beurre<br>Haricots verts à l'ail |  | Dahl de lentilles corail<br>Poulet basquaise<br><br>Riz créole<br>Courgettes braisées | Nuggets de poisson<br>Chipolatas sauce aux herbes<br><br>Pommes de terre sautées<br>Petits pois aux oignons |
|                                      |       | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |  |   |   |
|                                      |       | Desserts 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 15 au 19 Mai 2023



|                                      | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI              | VENDREDI |
|--------------------------------------|--|---|---|--------------------|----------|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Entrées du Chef  |   |   | FERIE<br>ASCENSION |          |
|                                      | Salade verte   |   |   |                    |          |
|                                      | <b>Sauté de poulet sauce cajun</b><br>Filet de merlu à l'estragon<br><br>Blé pilaf<br><b>Haricots beurre persillés</b> | <b>Rougail de saucisse</b><br>Omelette aux oignons<br><br><b>Riz blanc</b><br>Légumes grillés |  |                    |          |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages   |   |   |                    |          |
|                                      | Desserts 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 22 au 26 Mai 2023



|                                      | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | <b>Entrées du Chef</b>  |   |   |   |  |
|                                      | <b>Salade verte</b>   |   |   |   |  |
|                                      | <b>Travers de porc sauce barbecue</b><br>Filet de lieu beurre blanc | <b>Pilons de poulet rôtis marinés</b><br>Filet de colin et citron |  | <b>Quiche ricotta, légumes</b><br>Cordon bleu   | <b>Lasagnes saumon, épinards</b><br>Boulettes d'agneau sauce curry |
|                                      | <b>Pommes de terre sautées</b><br>Brocolis gratinés                 | <b>Riz pilaf</b><br>Ratatouille confite                           |   | <b>Lentilles cuisinées</b><br>Poêlée de légumes | <b>Pâtes au beurre</b><br>Courgettes braisées                      |
|                                      | <b>Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages</b>               |   |   |   |  |
|                                      | <b>Desserts du Chef</b>   |   |   |   |  |
|                                      | 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 29 Mai au 02 Juin 202



|                                      | LUNDI                 | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  |
|--------------------------------------|-----------------------|---|--|---|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | LUNDI DE<br>PENTECÔTE | Entrées du Chef   |  |   |   |
|                                      |                       | Salade verte  |  |   |   |
|                                      |                       | Sauté de porc au<br>caramel<br>Fricassé de poisson<br>gratiné<br><br>Blé au beurre<br>Blettes à la tomate |  | Falafels sauce fromage<br>blanc, ail, curry<br>Filet de hoki sauce<br>aneth<br><br>Penne au beurre<br>Poêlée de courgettes<br>et carottes | Rouille de seiche<br>Cuisse de poulet<br>grillée<br><br>Riz pilaf<br>Haricots beurre<br>persillés |
|                                      |                       | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages  |  |   |   |
|                                      |                       | Desserts 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 05 au 09 Juin 2023



|                                      | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------------------------------|--|--|---|--|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R |  |  | <b>Entrées du Chef</b>  |  |  |
|                                      |  |  | <b>Salade verte</b>   |  |  |
|                                      | <b>Escalope de porc sauce moutarde</b><br><b>Saumonette rôtie sauce estragon</b> |  |  | <b>Omelette au fromage</b><br><b>Merguez grillée</b> | <b>Poisson au curry et lait de coco</b><br><b>Paupiette de veau au jus</b> |
|                                      | <b>Semoule au beurre</b><br><b>Carottes sautées</b>                              |  | <b>Pommes de terre sautées</b><br><b>Petits pois aux oignons</b>                    | <b>Riz pilaf</b><br><b>Gratin de courgettes</b>      |  |
|                                      |  |  | <b>Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages</b>                               |  |  |
|                                      |  | <b>Desserts du Chef</b>  |   |  |  |
|                                      | <b>Corbeille de de fruits frais</b>  |  |   |  |  |



## 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 12 au 16 Juin 2023



|                                      | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENREDI   |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Entrées du Chef                                |   |   |   |   |
|                                      | Salade verte                                   |   |   |   |   |
|                                      | Escalope viennoise<br>Quenelle de poisson      | Saucisse grillée au jus<br>Coeur de merlu sauce citronnée |  | Bolognaise de lentilles corail<br>Rôti de porc au jus | Calamars à la romaine<br>Sauté de dinde marengo |
|                                      | Blé pilaf<br>Piperade                          | Purée de pommes de terre<br>Haricots verts sautés         |   | Pâtes au beurre<br>Courgettes braisées                | Riz blanc<br>Brocolis gratinés                  |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages |   |   |   |   |
|                                      | Desserts 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 19 au 23 Juin



|                                      | LUNDI  | MARDI                                   | MERCREDI | JEUDI  | VENREDI   |
|--------------------------------------|--|---|----------|--|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Entrées du Chef  |   |          |  |   |
|                                      | Salade verte   |   |          |  |   |
|                                      | <b>Poulet tikka massala</b><br>Dos de colin beurre blanc | <b>Légumes farcis</b><br>Merlu waterzoï |          | <b>Nuggets végétarien</b><br>Boulettes de boeuf au curry | <b>Poisson à la bordelaise</b><br>Chipolatas      |
|                                      | <b>Semoule au beurre</b><br>Poêlée de légumes            | Riz blanc<br>Courgettes braisées        |          | Pâtes au beurre<br>Haricots verts à l'ail                | <b>Lentilles cuisinées</b><br>Carottes persillées |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages           |   |          |  |   |
|                                      | Desserts 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 26 au 30 Juin



|                                      | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI  |
|--------------------------------------|---|---|---|--|---|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | <b>Entrées du Chef</b>                                |   |   |  |   |
|                                      | <b>Salade verte</b>                                   |   |   |  |   |
|                                      | <b>Penne à la carbonara</b><br>Paupiette du pêcheur   | <b>Emincé de volaille à la crème</b><br>Filet de hoki sauce curry |  | <b>Crumble au chèvre et légumes</b><br>Cuisse de poulet grillé | <b>Filet de merlu au pesto</b><br>Rôti de porc au jus |
|                                      | <b>Penne au beurre</b><br>Haricots beurre à l'ail     | <b>Semoule au beurre</b><br><b>Aubergines grillées</b>            |   | <b>Purée de pommes de terre</b><br>Ratatouille                 | <b>Riz blanc</b><br><b>Epinards à la crème</b>        |
|                                      | <b>Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages</b> |   |   |  |   |
|                                      | <b>Desserts du Chef</b>                               |   |   |  |   |
| 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 03 au 07 Juillet



|                                      | LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------------------------------|--|---|---|--|--|
| D<br>E<br>J<br>E<br>U<br>N<br>E<br>R | Entrées du Chef                                    |   |   |  |  |
|                                      | Salade verte                                       |   |   |  |  |
|                                      | Sauté de porc orientale<br>Dos de colin dijonnaise | Pilons de poulet<br>marinés<br>Omelette aux oignons |  | Tortellinis aux 3<br>fromages<br>Chipolatas aux herbes | Filet de poisson pané<br>et citron<br>Boulettes de boeuf au<br>jus |
|                                      | Pommes de terre vapeur<br>Brocolis persillés       | Riz créole<br>Carottes braisées                     |   | Tortis au beurre<br>Haricots verts persillés           | Pommes rissolées<br>Courgettes basilic                             |
|                                      | Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages     |   |   |  |  |
|                                      | Desserts 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