

LA MERCI LITTORAL

Semaine du 04 au 08 Septembre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Cordon bleu sauce napolitaine Dos de colin sauce crème Pommes de terre vapeur Petits pois aux oignons	Sauté de porc au thym Filet de hoki à l'aneth Semoule au beurre Haricots verts à l'ail		Dahl de lentilles corail Cuisse de poulet rôti au jus Riz créole Gratin de courgettes	Filet de merlu sauce citron Boulettes de boeuf sauce curry Blé au beurre Tomate provençale
	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 11 au 15 Septembre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Sauté de poulet aux olives Filet de poisson meunière et citron Semoule au beurre Epinards à la crème	Rôti de porc au jus Filet de colin en croûte d'herbes Pommes boulangères Haricots beurre persillés			Colombo de poisson Jambalaya de saucisse Riz pilaf Poêlée d'aubergines
	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 18 au 22 Septembre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Saucisse grillée au jus Filet de colin sauce beurre blanc Pommes sautées Ratatouille	Boulettes d'agneau sauce tomate Filet de poisson pané et citron Blé pilaf Haricots verts sautés		Quiche ricotta épinards Marmite du pêcheur Semoule au beurre Carottes vichy	Carbonara de saumon Porc au curry Pâtes penne Courgettes braisées
	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 Quinzaine du Développement durable

Semaine du 25 au 29 Septembre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef	<p>La Quinzaine du Développement Durable</p> <p>PRODUITS BIO ET LABELS</p> <p>Salade de crudités BIO Salade de riz et poivrons</p> <p>Haut de cuisse de poulet BLEU BLANC COEUR Filet de poisson MSC et citron</p> <p>Pâtes au beurre Haricots verts sautés</p> <p>Yaourt BIO Plateau de fromage</p> <p>Pomme au four HVE Desserts du Chef</p>		<p>La Quinzaine du Développement Durable</p> <p>PRODUITS DE SAISON PRODUITS LOCAUX</p> <p>Salade du Sud (salade verte, tomate, coeur d'artichaut) Tapenade d'olives noires et toast</p> <p>Gardiane de taureau Rouille de seiche</p> <p>Riz de camargue Chichoumeille</p> <p>Plateau de fromage et assortiment de laitages</p> <p>Grappe de raisin Crumble pommes</p>	Entrées du Chef
	Rôti de porc aux oignons Filet de merlu sauce estragon	Omelette au fromage Merguez grillée			
	Frites Petits pois aux oignons	Purée de pommes de terre Gratin de choux fleurs			
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages			
	Desserts du Chef	Desserts du Chef			



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 Quinzaine du Développement durable

Semaine du 02 au 06 Octobre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef	<i>La Quinzaine du Développement Durable</i>		<i>La Quinzaine du Développement Durable</i>	Entrées du Chef
	Paupiette de veau aux olives Calamars à la romaine	DEFI O GASPI Radis beurre Houmous et toast		REPAS VÉGÉ Oeuf dur mayonnaise Salade verte fromagère	Fricassé de poisson gratiné Porc à la moutarde
	Lentilles cuisinées Carottes sautées	Filet de poulet au pesto de fanes de radis Filet de poisson sauce aux zestes de citron		Bolognaise aux lentilles corail Bruschetta aux légumes et fromage	Boulgour Tomate à la provençale
	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages	Pommes grenailles aux herbes de Provence Brocolis gratinés		Penne au beurre Jardinière de légumes	Plateau de Fromages et Assortiment de Laitages
	Desserts du Chef	Plateau de fromage Gâteau au pain perdu et chocolat Desserts du Chef		Plateau de fromage Salade de fruits Crème dessert chocolat	Desserts du Chef



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 02 au 06 Octobre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Paupiette de veau aux olives Calamars à la romaine	Poulet rôti au jus Filet de hoki sauce beurre blanc		Tortellonis au fromage Escalope de volaille sauce catalane	Fricassé de poisson gratiné Porc à la moutarde
	Lentilles cuisinées Carottes sautées	Ecrasé de pommes de terre Brocolis braisés		Pâtes au beurre Courgettes sautées	Boulgour Tomate à la provençale
	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 09 au 13 Octobre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Sauté de dinde sauce forestière Filet de poisson sauce vierge Blé pilaf Piperade	Rôti de porc sauce provençale Filet de lieu sauce pesto Riz safrané Chou fleur gratiné		Galette végétarienne Steak haché de boeuf sauce béarnaise Pâtes au beurre Poêlée de légumes	Poisson meunière et citron Omelette aux oignons Pommes de terre sautées Epinards à la crème
	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 16 au 20 Octobre



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
D E J E U N E R	Entrées du Chef				
	Rougail saucisse Poisson au curry et lait de coco Riz blanc Carottes sautées	Emincé de dinde façon tajine Filet de colin sauce échalote Semoule au beurre Légumes tajine		Nuggets végétariens Poisson à la bordelaise Pâtes au beurre Brocolis gratinés	Brandade de poisson Wings de poulet sauce barbecue Ecrasé de pommes de terre Haricots verts à l'ail
	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