

















## Semaine du 05 au 09 mars 2018 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>Pizza</b></p> <p>Betteraves  vinaigrette maison</p> <p>Salade catalane (batavia, maïs, haricots rouges, poivrons rouges)</p> <p>Salade de riz (riz, olives verte et noire, haricots rouges, poivrons verts et rouges)</p>	<p><b>Râpé de carottes "Bio" sauce aneth</b></p> <p>Céleri rémoulade </p> <p>Tomate et fromage frais</p> <p>Roulade aux olives</p>	<p><b>Salade verte aux croûtons</b></p> <p>Chou rouge maïs vinaigrette maison</p> <p>Pâté de foie</p> <p>Quiche au fromage </p>	<p><b>Salade "Local" impériale</b> (batavia, carottes, pommes, olives noires)</p> <p>Salade chef (batavia, épaule, emmental, tomate)</p> <p>Assiette de charcuteries </p> <p>Salade Same ki bazi  (haricots verts, noix de coco râpée, coriandre)</p>	<p><b>Salade de maïs</b> (maïs, tomate, salade, persil)</p> <p>Houmous et mouillettes  (pois chiche, huile d'olive, jus de citron, ail, coriandre, carotte, pain de mie)</p> <p>Friand au fromage </p> <p>Chou blanc  sauce enrobante échalotes</p>
<p><b>Boulettes de bœuf "Bio" au curry</b></p> <p>Filet de lieu</p>	<p><b>Sauté de mouton</b></p> <p>Rissollette de veau</p>	<p><b>Palette de porc à la diable</b></p> <p>Gratin de la mer </p>	<p><b>Rôti de dinde au jus</b></p> <p>Tarte fromage/jambon</p>	<p><b>Colin pané et quartier de citron</b></p> <p>Omelette</p>
<p><b>Semoule " Bio "</b></p> <p>Haricots verts</p>	<p><b>Purée</b></p> <p>Carottes saveur  </p>	<p><b>Penne</b></p> <p>Julienne de légumes </p>	<p><b>Petits pois</b></p> <p>Riz créole </p>	<p><b>Pêlé mêlé provençal</b> </p> <p>Pommes sautées</p>
<p><b>Fraidou</b> St Môret Edam Yaourt nature</p>	<p><b>Yaourt aromatisé</b> Yaourt nature Carré de l'Est Saint Paulin</p>	<p><b>Gouda</b> Croûte noire Fromy Yaourt nature</p>	<p><b>Coulommiers</b> Tomme blanche Cotentin Yaourt nature</p>	<p><b>Fromage blanc</b> Yaourt nature Fondu Président Mimolette</p>
<p><b>Fruit de saison</b></p> <p>Tarte aux fruits</p> <p>Flan au chocolat</p> <p>Gaufre créole</p>	<p><b>Banane au four</b></p> <p>Compote de poires</p> <p>Entremets au citron</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Mousse au cacao</b> </p> <p>Flan nappé au caramel</p> <p>Moelleux aux framboises </p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Tarte noix de coco</b></p> <p>Grillé aux pommes</p> <p>Pêche au sirop</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Fruit de saison</b></p> <p>Compote de pommes cassis</p> <p>Riz au lait</p> <p>Mousse au chocolat</p>

Plats préférés



Innovation  
culinaire



Recettes  
développement durable



Recettes  
d'ici et d'ailleurs



La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

## Semaine du 12 au 16 mars 2018 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	PRINTEMPS JEUDI	VENDREDI
<b>Râpé chou rouge sauce enrobante ail</b> ✨ (chou rouge, fromage blanc, mayonnaise, ail)  <b>Salade pyrénéenne</b> 🌍 (salade composée, tomme des Pyrénées, croûtons, ail)  Saucisson à l'ail ❤️  Carotte au miel et cumin	<b>Feuilleté au fromage</b>  Salade Ninon (batavia, crevettes, ananas, pommes)  Betteraves persillées ✨  Mortadelle aux olives 🌍	<b>Rillettes à la sardine</b> ✨  Pâté de campagne ❤️  Iceberg vinaigrette caramel  Salade coleslaw 🌿 (chou blanc, carotte)	<b>Salade printanière</b> (batavia, tomate, œuf, persil)  Crêpe champignons fromage  Salade de lentilles bûchette et miel  Œufs lilas	<b>Boullgour méridionale</b> 🌍 (semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic)  Pizza aux olives ✨  Salade de soja 🌍 (soja, maïs, carotte, batavia)  Chou blanc vinaigrette maison
<b>Haut de cuisse à l'américaine " Local Fermier du Gers "</b>  Lieu à l'indienne ✨🌍	<b>Sauté de bœuf mironton</b>  Tomate farçie	<b>Omelette</b>  Riz Achard de légumes	<b>Jambon rôti au miel</b>  Croque monsieur	<b>Filet de colin pané</b>  Fricassée de foies de volaille persillée
<b>Coquillettes</b>  Epinards à la crème 🌿	<b>Choux-fleurs persillés</b>  Purée	<b>Ratatouille et riz</b>  Riz créole 🌍	<b>Pommes vapeurs au thym</b>  Poêlée du jardin	<b>Haricots verts</b>  Semoule au beurre
<b>Brie</b> Camembert Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature	<b>Edam</b> Fromy Mimolette Yaourt nature	<b>Petit suisse nature</b> Yaourt nature Fraidou Tomme blanche	<b>Cotentin</b> Emmental Petit moulé 25 grs Yaourt nature	<b>Yaourt nature</b> Yaourt aromatisé Coulommiers Fondu Président
<b>Fruit de saison</b>  Pomme gourmande  Compote de pommes abricots  Barre bretonne 🌍❤️	<b>Gâteau marbré</b>  Roulé aux fruits rouges ✨  Fromage blanc touche de kiwi  Fruit de saison	<b>Fruit de saison</b>  Compote de fruits mélangés  Ananas frais  Entremets à la vanille	<b>Tarte citron</b> ✨  Mousse au Chocolat ❤️  Fruit de saison  Salade de fruits à la fleur d'oranger	<b>Fruit de saison</b>  Entremets au praliné  Flan nappé au caramel  Choux à la crème ❤️

Plats préférés



Innovation culinaire



Recettes développement durable



Recettes d'ici et d'ailleurs



La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

## Semaine du 19 au 23 Mars 2018 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Quiche Lorraine</b> Haricots verts en salade Salade Rochelle <i>(céleri rave, ananas, pomme, radis)</i> Cervelas vinaigrette	<b>Crêpe au jambon</b> Maïs aux deux poivrons Croquant de salade " Local " <i>(salade composée, ananas, tomate, pêche)</i> Salade d'endives	<b>Carottes " Bio " râpées à l'orange</b> Salade club <i>(salade verte, tomate, épaule, emmental)</i> Choux-fleurs sauce du verger <i>(Recette du chef étoilé Michel Sarran)</i> Tomate emmental	<b>Salade verte " Local "</b> Céleri rémoulade Poireaux vinaigrette maison Duo de saucissons	<b>Salade douce</b> <i>(carottes, frisée, betterave, chou blanc)</i> Friand à la viande Salade au brie et raisins Salade de papillons au pistou
<b>Nuggets de volaille</b> Filet de colin sauce crème curry	<b>Rôti de porc</b> Blé à la catalane	<b>Duo de poissons</b> Spaghetti à l'espagnole	<b>Boulettes de boeuf sauce tomate</b> Wins de poulet	<b>Paella au poulet " poulet Fermier du Gers "</b> Filet de lieu à la crème de persil
<b>Boulgour aux petits légumes</b> Navets saveur Oriental	<b>Pêlé môle provençal</b> Blé	<b>Spaghetti</b> Blettes au gratin	<b>Légumes couscous tajine</b> Semoule " Bio "	<b>Riz</b> Fondue de poireaux
<b>Croûte noire</b> Gouda Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature	<b>Yaourt aromatisé</b> Montboissier Rondelé nature Yaourt nature	<b>Saint Paulin</b> Edam Cotentin Yaourt nature	<b>Fraidou</b> Rondelé nature Tomme blanche Yaourt nature	<b>Fromage blanc</b> Yaourt nature Bûchette au chèvre Fondu Président
<b>Fruit de saison</b> Flan au chocolat Gaufre au sucre glace Mousse au chocolat	<b>Fruit de saison</b> Tarte à la rhubarbe Entremets au caramel Salade de fruits	<b>Compote abricot pomme</b> Pain d'épices Fruit de saison Tarte aux pommes	<b>Gateau Basque</b> Pêche au coulis de fraise Roulé framboise Fruit de saison	<b>Compote de poires</b> Abricots à la crème anglaise Entremets à la pistache Fruit de saison

Plats préférés



Innovation  
culinaire



Recettes  
développement durable






















Recettes  
d'ici et d'ailleurs




La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

## Semaine du 26 au 30 Mars 2018 - DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>Saucisson à l'ail</b></p> <p>Pâté de campagne </p> <p>Salade verte " <b>Local</b> "</p> <p>Taboulé   méridionale (semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic)</p>	<p><b>Coquillettes sauce cocktail</b></p> <p>Salade de maïs (maïs, tomate, salade, persil)</p> <p>Carottes " <b>BIO</b> " râpées  vinaigrette maison</p> <p>Friand à la viande</p>	<p><b>Salade Antilles</b>  (Iceberg, croûtons, ananas, maïs, batavia, poivrons rouges et verts)</p> <p>Chou blanc vinaigrette</p> <p>Salade anglaise  (pousse d'épinard, croûton, cheddar)</p> <p>Tomate, poivrons et féta</p>	<p><b>Salade impériale</b> (batavia, carottes, pommes, olives noires)</p> <p>Duo de crudités (céleri, carotte)</p> <p>Pizza au fromage </p> <p>Salade hollandaise  (salade composée, tomate, gouda)</p>	<p><b>Duo courgettes / Carottes</b> </p> <p>Tomate poivrons et croûtons</p> <p>Quiche au fromage  </p> <p>Salade chou chou (choux blanc et rouge, fromage blanc, mayonnaise, ail) </p>
<p><b>Hachis " Bio " Parmentier</b>  </p> <p>Filet de lieu à la tapenade</p>	<p><b>Saucisse Francfort fumée</b> </p> <p>Escalope de porc au jus</p>	<p><b>Pilon poulet " Local Fermier du Gers "</b></p> <p>Tarte au chèvre et à la tomate</p>	<p><b>Sauté de boeuf aux carottes</b></p> <p>Penne Carbonara</p>	<p><b>Beignets de merlu au citron</b></p> <p>Blé Tandoori </p>
<p><b>Purée</b></p> <p>Haricots beurre saveur du midi</p>	<p><b>Choucroute légume</b></p> <p>Pommes vapeur</p>	<p><b>Riz pilaf</b></p> <p>Petits pois</p>	<p><b>Courgettes " Bio " Mexique</b> </p> <p>Penne</p>	<p><b>Blé</b></p> <p>Ratatouille</p>
<p><b>Yaourt nature</b></p> <p>Petit moulé ail et fines herbes</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p><b>Fondu Président</b></p> <p>Brebis crème</p> <p>Mimolette</p> <p>Yaourt nature</p>	<p><b>Coulommiers</b></p> <p>Camembert</p> <p>Cotentin</p> <p>Yaourt nature</p>	<p><b>Gouda</b></p> <p>Bleu</p> <p>Fraidou</p> <p>Yaourt nature</p>	<p><b>Petit suisse nature</b></p> <p>Brie</p> <p>Croc' lait</p> <p>Yaourt nature</p>
<p><b>Fruit de saison</b></p> <p>Compote de pommes</p> <p>Gaufre fantasia</p> <p>Pêche au sirop</p>	<p><b>Entremets caramel poire</b></p> <p>Mousse au chocolat</p> <p>Beignet aux pommes</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Compote de pommes fraises</b></p> <p>Cocktail de fruits à la créole</p> <p>Fruit de saison</p> <p>Œufs en neige au caramel</p>	<p><b>Salade à l'orange</b></p> <p>Moëlleux  fromage blanc vanille</p> <p>Tarte aux pommes</p> <p>Fruit de saison</p>	<p><b>Fruit de saison</b></p> <p>Compote de pommes pêches</p> <p>Flan à la vanille</p> <p>Eclair au chocolat </p>

Plats préférés 

Innovation culinaire 

Recettes développement durable 

Recettes d'Ici et d'ailleurs 

La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

Semaine du 03 au 06 avril 2018 - DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	PÂQUES JEUDI	VENDREDI
	<b>Quiche Lorraine</b> <b>Taboulé</b> (semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic) <b>Saucisson sec au beurre</b> <b>Salade catalane</b> (batavia, maïs, haricots rouges, poivrons rouges)	<b>Salade choubidou</b> ✨ (chou rouge râpé, raisin de Corinthe, vinaigrette au sirop de cassis) <b>Endive en salade</b> 🌿 <b>Salade Corinne</b> (riz, épaule, maïs) <b>Saucisson à l'ail</b>	<b>Céleri et radis</b> ✨ <b>Artichautnade aux croûtons</b> ✨ <b>Terrine de campagne</b> ✨ <b>Salade carottes " Bio " cumin et agrumes</b> ✨	<b>Œufs durs mayonnaise</b> <b>Pâté de foie</b> <b>Iceberg vinaigrette orientale</b> <b>Penne du soleil</b> (penne, jambon, fromage blanc, mayonnaise, curry, miel)
	<b>Filet de colin meunière</b> <b>Poulet aux champignons " Local Fermier du Gers "</b>	<b>Bœuf bourguignon</b> <b>Beignets de calamars</b>	<b>Boulettes à l'agneau sauce romarin</b> <b>Saumonette sauce citron</b>	<b>Parmentier de poisson</b> <b>Palette de porc à la diable</b>
<b>Férié</b>	<b>Pêlé mèle provençal</b> 🌍 <b>Poatoes</b>	<b>Carottes vichy</b> <b>Farfalles saveur du jardin</b> ✨	<b>Haricots verts " Bio "</b> <b>Flageolets aux carottes</b>	<b>Purée</b> <b>Fondue de poireaux</b> 🌿
	<b>Camembert</b> <b>Brie</b> <b>Rondelé aux noix</b> <b>Yaourt nature</b>	<b>Edam</b> <b>Saint Paulin</b> <b>Petit moulé ail et fines herbes</b> <b>Yaourt nature</b>	<b>Yaourt</b> <b>Yaourt nature Cotentin</b> <b>Tomme blanche</b>	<b>Petit moulé 25 grs</b> <b>Croc' lait</b> <b>Gouda</b> <b>Yaourt nature</b>
	<b>Fruit de saison</b> <b>Crème dessert au caramel</b> <b>Tarte au flan</b> <b>Paris-brest</b>	<b>Gâteau Basque</b> <b>Cocktail de fruits</b> <b>Entremets à la vanille</b> <b>Fruit de saison</b>	<b>Flan patissier au chocolat</b> ✨ <b>Fromage blanc à la grenadine</b> <b>Choux au cacao</b> ✨ <b>Fruit de saison</b> 🌍	<b>Fruit de saison</b> <b>Compote de pommes</b> <b>Mousse au chocolat</b> <b>Entremets à la pistache</b>

Plats préférés



Innovation  
culinaire



Recettes  
développement durable



Recettes  
d'Ici et d'ailleurs



La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine

## Semaine du 09 au 13 avril 2018 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Crêpe au fromage</b> Saucisson à l'ail Chou blanc sauce enrobante échalotes Semoule à l'andalouse (couscous, carottes, petits pois recette du chef étoilé Michel Sarran)	<b>Salade d'endives</b> Salade verte " Local " aux agrumes Assiette de charcuteries Macédoine de légumes	<b>Carotte râpée " Bio " et oeuf</b> Salade verte aux croûtons Macédoine mayonnaise Choux-fleurs sauce du verger (Recette du chef étoilé Michel Sarran)	<b>Le trio mexicain</b> (haricots rouges, pois chiches, maïs, jus de citron, fromage blanc, mayonnaise) Salade de riz (riz, tomate, poivron, thon, olive) Concombre vinaigrette maison Mortadelle	<b>Salade printanière</b> (batavia, tomate, emmental) Friand au fromage Coquillettes sauce cocktail Pâté de campagne
<b>Galopin de veau grillé</b> Coquille de poisson sauce aurore	<b>Emincé de poulet au paprika " Local Fermier du Gers "</b> Saucisse de Francfort	<b>Penne à l'Andalouse</b> Pavé de colin	<b>Cordon bleu</b> Escalope de porc sauce orange	<b>Filet de colin pané au citron</b> Boulettes de boeuf " Bio " sauce tomate
<b>Fondue de poireaux</b> Riz créole	<b>Petits pois " Bio "</b> Lentilles	<b>Penne</b> Blettes au jus	<b>Céleri béchamel</b> Purée	<b>Semoule</b> Julienne de légumes
<b>Yaourt aromatisé</b> Chèvre buchette Cotentin Yaourt nature	<b>Fraidou</b> Rondelé nature Tomme blanche Yaourt nature	<b>Petit suisse</b> Fondu Président Mimolette Yaourt nature	<b>Brie</b> Coulommiers Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature	<b>Saint Paulin Bleu</b> Petit moulé 25 grs Yaourt nature
<b>Fruit de saison</b> Ananas frais Gaufre fantasia Entremets au praliné	<b>Gâteau abricots</b> Barre bretonne Fruit de saison Mousse chocolat au lait	<b>Smoothie banane fraise</b> Flan à la vanille Cake au miel Fruit de saison	<b>Fruit de saison</b> Flan au chocolat Compote de pommes cassis Roulé aux myrtilles	<b>Pêche au sirop</b> Compote de fruits mélangés Mousse aux petits beurre Fruit de saison

Plats préférés

Innovation culinaire

Recettes développement durable

Recettes d'ici et d'ailleurs

La Sède

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre alimentaire sur la semaine