




Semaine du 7 au 13 janvier 2019 - DEJEUNER

Epiphanie

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Taboulé méridional <small>(semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic)</small> Salade de lentilles vinaigrette terroir <small>(lentille, oignons, persil)</small> Coleslaw  <small>(carotte, chou blanc)</small> Betteraves vinaigrette	Salade verte aux croûtons Salade d'endives  Quiche Lorraine Saucisson à l'ail 	Chou rouge sauce mangue <small>(Recette Michel Sarran)</small> Salade Ninon <small>(batavia, crevettes, ananas, pommes)</small> Rillettes à la sardine Coquillettes  sauce cocktail	Avocat en salade Carottes râpées vinaigrette maison Salade de riz  <small>(riz, tomate, poivron, thon, olive)</small> Friand au fromage	Pâté de foie  Œufs durs mayonnaise Haricots verts au maïs Salade douceur <small>(carotte, frisée, betterave, chou)</small>
Haut de cuisse de poulet "Local fermiers du Gers" Filet de lieu à la crème de persil	Echine de porc demi-sel Merguez 	Filet de colin  meunière et citron Tarte à l'oignon 	Sauté de bœuf mironton  Nuggets de poisson 	Saumonette sauce basquaise Gratin de Macaroni au jambon 
Haricots beurre saveur du midi Riz de grand-mère	Semoule "Bio" Carottes en persillade	Boullgour aux petits légumes Jardinière de légumes	Purée de pommes de terre Epinards à la crème	Macaroni Céleri béchamel
Fraidou Petit moulé ail et fines herbes Brie Yaourt nature sucré	Fromage blanc Croûte noire Fondu Président Yaourt nature sucré	Gouda Saint-Paulin Cotentin Yaourt nature sucré	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Camembert Vache qui rit	Coulommiers Tomme blanche Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature sucré
Corbeille de fruits Compote de pommes Fromage blanc touche de kiwi Gaufre fantasia 	Galette des rois Entremets vanille Corbeille de fruits Mousse  chocolat au lait	Compote pomme & fraise Liégeois à la vanille  Salade d'oranges  à la cannelle Corbeille de fruits	Ananas en tranche Compote de poires Corbeille de fruits Tarte à la noix de coco	Corbeille de fruits Salade de fruits Tarte citron meringuée  Eclair

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 14 au 20 janvier 2019 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Pizza Macédoine mayonnaise Assiette de charcuteries Pamplemousse	Céleri rémoulade Crêpe au fromage Tomate emmental Betterave mimosa	Iceberg à la vinaigrette du terroir Chou blanc aux épices Pommes de terre Piémontaise Salade brésilienne (riz, carotte, maïs, haricots rouges, petits pois)	Œufs durs sauce cocktail Pâté de campagne Salade d'endives Friand à la viande	Salade club (salade verte, tomate, épaule, emmental) Carottes et pommes râpées Cervelas vinaigrette Crêpe aux champignons
Cheese burger Filet de lieu noir à la tunisienne	Rôti de bœuf Nuggets de volaille	Palette de porc sauce diable Risotto de blé à la catalane	Penne Bolognaise Filet de merlu sauce lombarde	Colin pané et quartier de citron Tajine de poulet "Fermiers du Gers"
Pommes frites Brunoise de légumes saveur orientalee	Carottes et pdt laquées Riz au beurre	Petits pois Blé	Penne Flan de blettes	Haricots verts chapelure pizza Semoule
Petits suisses sucrés Yaourt nature sucré Fromy Saint-Paulin	Petit moulé ail et fines herbes Vache qui rit Coulommiers Yaourt nature sucré	Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Cotentin Edam	Emmental Gouda Fraidou Yaourt nature sucré	Brie Camembert Fondu Président Yaourt nature sucré
Corbeille de fruits Entremets au praliné Compote de pommes Chou à la crème	Flan au chocolat Liégeois Ananas Corbeille de fruits	Compote pomme Douceur de pommes bananes et ananas Corbeille de fruits Pain perdu à la rhubarbe	Corbeille de fruits Verrine intensément chocolat Banane au four Entremets à la vanille et Mikado	Tarte au citron Roulé au chocolat Corbeille de fruits Compote de fruits mélangés

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 21 au 27 janvier 2019 - DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Pamplemousse  Salade douceur (carottes, frisée, betterave, chou blanc) Crêpe au fromage Salade de riz (riz, olives verte et noire, haricots rouges, poivrons verts et rouges)	Salade Longchamps (petits pois, pommes de terre, oignons, crème) Rillettes à la sardine Salade Ninon (batavia, crevettes, ananas, pommes) Macédoine de légumes	Râpé de carottes  sauce aneth Salade chou chou (choux blanc et rouge, fromage blanc, mayonnaise, ail) Salade de cocos aux herbes Mortadelle 	Endives  aux pommes et noix Céleri rémoulade Pizza Salade de papillons au pistou 	Pâté de campagne  Œufs durs mayonnaise Pizza au fromage  Salade verte
Saucisse fumée Colombo de volaille 	Omelette  Macaroni Carbonara	Quiche Lorraine  Filet de colin sauce safranée	Paella au poulet "Fermiers du Gers"  Beignets de calamars 	Parmentier de poisson Rôti de porc sauce charcutière
Lentilles Poêlée de Guyane	Piperade Macaroni	Salade verte Semoule	Poêlée aux légumes Riz	Carottes à la ciboulette Purée de pommes de terre
Camembert Brie Saint-Paulin Yaourt nature sucré	Fromage blanc Carré de l'Est Fraidou Yaourt nature sucré	Cotentin Fondu Président Coulommiers Yaourt nature sucré	Croûte noire Gouda Petits suisses sucrés Yaourt nature sucré	Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Büchette mi-chèvre Tomme blanche
Mousse aux speculoos Smoothie bananes & pommes Corbeille de fruits Tarte coco chocolat 	Corbeille de fruits Pavlova  Panna cotta noix de coco  Flan nappé au caramel	Pêche au sirop Compote de pommes Corbeille de fruits Gaufre au sucre glace 	Gâteau marbré  Barre bretonne  Corbeille de fruits Entremets à la vanille	Corbeille de fruits Compote de pommes et cassis Douceur lactée au citron Grillé aux pommes

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 28 janvier au 3 février 2019 - DEJEUNER

elior 

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	Chandeleur VENDREDI
Salade chouidou  (chou rouge râpé, raisin de Corinthe, vinaigrette au sirop de cassis) Iceberg vinaigrette orientale Cervelas vinaigrette Friand au fromage 	Taboulé méridional (semoule, tomate, concombre, olive, maïs, poivrons, basilic) Salade de maïs Quiche Salade verte aux croûtons	Salade composée 1/2 œuf Céleri rémoulade au thon Choux crémeux carottes  Coquillettes  sauce cocktail	Friand à la viande Salade de blé vinaigrette Salade de betterave et maïs Salade de la terre (batavia, andouille, pomme golden, tomates)	Carottes râpées vinaigrette maison Salade d'endives  Crêpe au fromage  Saucisson à l'ail 
Boulettes de bœuf sauce tomate Gratin de la mer	Poulet "Fermiers du Gers" sauce poulet  Feuilleté de poisson au beurre blanc	Ragoût "mouton"  de pommes de terre & haricots blancs Côte de porc aux champignons	Rôti de veau Rougail de saucisses "P Sajous à Beaucens"	Filet de colin  sauce tomate vanillée Crêpe au fromage
Pommes noisettes Navets braisés	Fondue de poireaux Spaghettis au beurre	Julienne de légumes Haricots blancs à la tomate	Riz Gratin de blettes	Courgettes à la persillade Boulgour pilaf
Saint-Paulin Mimolette Cotentin Yaourt nature sucré	Petits suisses sucrés Yaourt nature sucré Coulommiers Fraidou	Fromy Rondelé nature Gouda Yaourt nature sucré	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Petit moulé ail et fines herbes Tomme blanche	Edam Bleu Fondu Président Yaourt nature sucré
Compote de poires Banane au four Corbeille de fruits Gâteau au chocolat 	Corbeille de fruits Gélifié vanille  Tarte aux fruits Œufs en neige au caramel	Entremets à la vanille et Mikado Mousse au chocolat Compote de pomme Corbeille de fruits	Corbeille de fruits Salade de fruits Chou à la crème Flan au chocolat	Gâteau Basque  Compote de pommes Corbeille de fruits Mousse au chocolat

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 4 au 10 février 2019 - DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de lentilles vinaigrette terroir Salade de blé à la méditerranéenne Macédoine mayonnaise Chou rouge vinaigrette	Avocat en salade Salade des Antilles  (Iceberg, croûtons, ananas, maïs, batavia, poivrons rouges et verts) Houmous et mouillettes  (pois chiche, huile d'olive, jus de citron, ail, coriandre, carotte, pain de mie) Crêpe aux champignons	Rémoulade mystère  Pamplemousse  Tarte aux deux fromages  Assiette de charcuteries 	Salade de soja  (soja, maïs, carotte, batavia) Salade thaï croquante  (iceberg, ananas, surimi, chou rouge, menthe, carotte) Samossa de poulet 	Saucisson à l'ail  Rillettes à la sardine Macédoine de légumes Salade douceur  (carottes, frisée, betterave, chou blanc)
Rissollette de veau sauce champignons Emincé de dinde au curry 	Jambon bruni savoyard  Pavé de colin à la crème de persil	Bœuf bourguignon  Tarte à l'oignon 	Poulet à la citronnelle  Riz cantonnais 	Spaghetti aux fruits de mer Rôti de porc sauce moutarde
Haricots verts Semoule	Purée de pommes de terre Endives en gratin	Carottes rondelles Salade verte	Légumes à l'asiatique 	Spaghetti Salsifis
Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Coulommiers Fraidou	Camembert Brie Rondelé aux poivres de Madagascar	Croûte noire Saint-Paulin Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature sucré	Cotentin Fondu Président Edam Yaourt nature sucré	Petits suisses sucrés Yaourt nature sucré Gouda Croc' lait
Corbeille de fruits Salade d'oranges aux épices  Flan à la vanille Gaufre fantasia 	Compote de pommes et fraises Pêche au sirop Corbeille de fruits Duo entremets au praliné et vanille	Mille-feuille à la vanille  Doughnut  Corbeille de fruits Œufs en neige au caramel	Litchis et framboises  Tarte à la noix de coco Corbeille de fruits Riz au lait 	Corbeille de fruits Compote de poires Entremets au chocolat Liégeois à la vanille 

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 11 au 17 février 2019 - DEJEUNER

Mardi Gras

Nouvel an chinois

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salade de papillons au pistou  Maïs aux deux poivrons Salade verte aux agrumes Pâté de foie 	Chou blanc sauce échalotes Céleri et mimolette du verger <i>(Recette Michel Sarran)</i> Feuillté au fromage Salade de riz <i>(riz, olives verte et noire, haricots rouges, poivrons verts et rouges)</i>	Betteraves sauce crémeuse  Tomate et fromage frais Croquant de salade <i>(salade composée, ananas, tomate, pêche)</i> Pizza	Carottes râpées vinaigrette maison Pamplemousse  Cervelas vinaigrette Salade de pommes de terre <i>(pommes de terre, échalote, persil, tomate)</i>	Iceberg vinaigrette orientale Salade d'endives  Œufs durs sauce cocktail  Quiche
Œufs gratinés au thym et aux oignons  Cordon bleu	Saucisse de Strasbourg  Manchons de canard	Quiche provençale  <i>(Recette Michel Sarran)</i> Galopin de veau grillé	Sauté de Porc  Poulet rôti	Pavé de colin sauce safranée Rôti de dinde aux herbes
Epinards à la crème Pommes vapeur	Purée de brocolis Blé	Salade verte Petits pois	Semoule infusion menthe cannelle  Navets saveur orientalee	Riz pilaf Piperade
Yaourt aromatisé Yaourt nature sucré Petit moulé Bûchette mi-chèvre	Fraidou Fondu Président Camembert Yaourt nature sucré	Fromage blanc Yaourt nature sucré Edam Cotentin	Tomme blanche Coulommiers Petit moulé ail et fines herbes Yaourt nature sucré	Saint-Paulin Mimolette Yaourt nature sucré Fromy
Corbeille de fruits Entremets au praliné Mousse au chocolat Moëlleux aux myrtilles  et citron	Salade à l'orange Barre bretonne  Flan au chocolat Corbeille de fruits	Corbeille de fruits Compote de pommes Salade aux fruits rouges Salade de fruits	Entremets au caramel et poire Mousse chocolat au lait  Tarte aux pommes  Corbeille de fruits	Banane au four Compote de poires Corbeille de fruits Grillé aux pommes

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 18 au 24 février 2019 - DEJEUNER



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Coleslaw (chou blanc, carotte) Salade verte aux croûtons Pizza Coquillettes sauce cocktail	Cake aux deux fromages Salade Ninon (batavia, crevettes, ananas, pommes) Rillettes à la sardine Poireaux vinaigrette	Salade verte au maïs Champignons au fromage frais et paprika Pâté de campagne Salade de cocos aux herbes	Smoothie à la betterave Macédoine mayonnaise Crêpe aux champignons Salade brésilienne (riz, carotte, maïs, haricots rouges, petits pois)	Salade club (salade verte, tomate, épaule, emmental) Salade d'endives Potage à la tomate Saucisson à l'ail
Poulet à l'américaine Quenelles de brochet sauce aurore	Rôti de veau Palette de porc Provençale	Feuilleté de poisson au beurre blanc Omelette aux fines herbes	Cheese burger Emincé de dinde sauce suprême	Pavé de lieu sauce crème Macaroni Bolognaise
Purée de pommes de terre Fenouil braisé	Choux-fleurs persillés Riz de grand-mère	Haricots beurre saveur du midi Boulgour aux petits légumes	Blettes au jus Frites	Carottes infusion colombo Macaroni
Camembert Carré de l'Est Petit moulé Yaourt nature sucré	Petit moulé ail et fines herbes Fondu Président Saint-Paulin Yaourt nature sucré	Fromage blanc Yaourt nature sucré Coulommiers Croc' lait	Edam Croûte noire Fraidou Yaourt nature sucré	Yaourt nature sucré Yaourt aromatisé Brie Gouda
Flan à la vanille Ile flottante aux framboises et coco Corbeille de fruits Gâteau au chocolat	Corbeille de fruits Clafoutis à la banane Mousse au chocolat Fromage blanc au sirop de grenadine	Compote de pommes Pêche au sirop Moëlleux aux raisins secs Corbeille de fruits	Corbeille de fruits Entremets au chocolat Gâteau de Basque Pomme au four	Eclair au chocolat Roulé aux abricots Corbeille de fruits Tarte noix de coco

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