

## Menu Hypocalorique du 21 septembre au 27 septembre

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 21 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Concombre &amp; maïs persillés s/graisse</p> <p><b>CUISSE DE CANETTE AU JUS s/graisse</b></p> <p><b>Petits pois s/graisse</b></p> <p>Fromage blanc 0%</p> <p>Purée pomme-pruneaux s/sucre</p>	<p>Potage Champignons</p> <p>Betteraves cuites persillées s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE VEAU SAUCE AIGRE D...</b></p> <p><b>Haricots plats s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Brunoise de fruits</p>
Mar. 22 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Chou blanc râpé à la ciboulette s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE AU POI...</b></p> <p><b>Poêlée campagnarde s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Tarte ananas à la stevia</p>	<p>Potage Andalouse</p> <p>OEuf dur tomate s/graisse</p> <p><b>MOULES AU CURRY s/graisse</b></p> <p><b>Trio de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Prunes</p>
Mer. 23 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Tomates à la ciboulette s/graisse</p> <p><b>FILET DE COLIN SAUCE COLOMBO s/gr...</b></p> <p><b>Blettes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Orange</p>	<p>Potage Crécy</p> <p>OEuf dur tomate s/graisse</p> <p><b>ESCALOPE DE DINDE AU JUS s/graisse</b></p> <p><b>Fondue de poireaux s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Moelleux chocolat s/sucre</p>
Jeu. 24 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Fond d'artichaut &amp; tomate s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE FORES...</b></p> <p><b>Brocolis s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Pomme de saison</p>	<p>Potage Julienne</p> <p>Radis s/graisse</p> <p><b>CUISSE DE CANETTE SAUCE TOMATE s/...</b></p> <p><b>Poêlée maraîchère s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Purée de pêche s/sucre</p>
Ven. 25 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Mousse de légumes s/graisse</p> <p><b>ROTI DE DINDE SAUCE CHARCUTIERE s..</b></p> <p><b>Jardinière de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Poire</p>	<p>Potage Poireaux Pommes de terre</p> <p>Carottes râpées persillées s/graisse</p> <p><b>OEUFS BROUILLES AUX OIGNONS s/gr..</b></p> <p><b>Courgettes à la provençale s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Purée de pomme s/sucre</p>
Sam. 26 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Mousse de légumes s/graisse</p> <p><b>ROTI DE DINDE SAUCE CHARCUTIERE s..</b></p> <p><b>Jardinière de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Brunoise de fruits</p>	<p>Potage Poireaux Pommes de terre</p> <p>Carottes râpées persillées s/graisse</p> <p><b>OEUFS BROUILLES AUX OIGNONS s/gr..</b></p> <p><b>Courgettes à la provençale s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Entremets caramel s/sucre</p>
Dim. 27 sep.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Concombre tzatziki s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE VEAU AU JUS s/graisse</b></p> <p><b>Brunoise de légumes s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Entremets chocolat s/sucre</p>	<p>Potage Esaü</p> <p>Betteraves cuites à la ciboulette s/graisse</p> <p><b>FILET DE COLIN SAUCE POULETTE s/gr..</b></p> <p><b>Epinards s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Pomme de saison</p>

### CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux herbes & Haricots verts aux oignons s/graisse  
 Steak haché de bœuf au jus & Courgettes persillées s/graisse

\* contient du porc

## Menu Hypocalorique du 28 septembre au 4 octobre

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 28 sep.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	Fenouil râpé à l'aneth s/graisse <b>FILET DE POULET SAUCE AUX EPICES s/g...</b> <b>Haricots plats s/graisse</b> Fromage blanc 0% Entremets vanille s/sucre	Potage Céleri Petits pois à la menthe s/graisse <b>EMINCE DE PORC SAUCE CHINOISE s/g...</b> <b>Légumes piperade s/graisse</b> Yaourt Prunes
Mar. 29 sep.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	endives crues émincées aux herbes s/graisse <b>SAUTE DE BOEUF SAUCE PROVENCALE ...</b> <b>Légumes au curry s/graisse</b> Fromage allégé Tarte framboise à la stevia	Potage Paysan Macédoine s/graisse <b>FILET DE MERLU SAUCE ARMORICAINE...</b> <b>Haricots beurre s/graisse</b> Yaourt Kiwi
Mer. 30 sep.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	Betteraves cuites à l'estragon s/graisse <b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE MIRON...</b> <b>Fondue de poireaux s/graisse</b> Yaourt nature 0% Poire	Potage Tous légumes Radis s/graisse <b>FILET DE COLIN SAUCE AIOLI s/graisse</b> <b>Chou-fleur persillé s/graisse</b> Yaourt Entremets café s/sucre
Jeu. 01 oct.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	Mousse de poisson s/graisse <b>EMINCE DE PORC JUS AUX HERBES s/g...</b> <b>Poêlée maraîchère s/graisse</b> Fromage allégé Brunoise de fruits	Potage Choisy Tomates au basilic s/graisse <b>OEUF BROUILLES AUX OIGNONS s/gr...</b> <b>Epinards s/graisse</b> Yaourt Entremets caramel s/sucre
Ven. 02 oct.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	Fenouil râpé à l'aneth s/graisse <b>FRICASSEE DE VOLAILLE s/graisse</b> <b>Courgettes s/graisse</b> Yaourt nature 0% Kiwi	Potage Parisien carottes râpées au persil s/graisse <b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE BRUNE...</b> <b>Haricots verts s/graisse</b> Yaourt Purée de pomme s/sucre
Sam. 03 oct.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	Fenouil râpé à l'aneth s/graisse <b>FRICASSEE DE VOLAILLE s/graisse</b> <b>Courgettes s/graisse</b> Yaourt nature 0% Pomme de saison	Potage Parisien carottes râpées au persil s/graisse <b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE BRUNE...</b> <b>Haricots verts s/graisse</b> Yaourt Tarte ananas à la stevia
Dim. 04 oct.	<b>Entrée</b>  <b>Plat garni</b>  <b>Fromage Dessert &amp; laitage</b>	endives crues émincées aux herbes s/graisse <b>FILET DE HOKI SAUCE HOMARDINE s/g...</b> <b>Ratatouille s/graisse</b> Fromage allégé Purée de pêche s/sucre	Potage Niçoise Fond d'artichaut & tomate s/graisse <b>ESCALOPE DE DINDE JUS AU THYM s/g...</b> <b>Petits pois s/graisse</b> Yaourt Prunes

### CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux herbes & Haricots verts aux oignons s/graisse  
 Steak haché de bœuf au jus & Courgettes persillées s/graisse

\* contient du porc

## Menu Hypocalorique du 5 octobre au 11 octobre

Tous nos menus sont également proposés sans porc

Lun. 05 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Chou-fleur croquant persillé s/graisse</p> <p><b>ROGNONS DE BOEUF SAUCE CHASSEUR.</b></p> <p><b>Poêlée campagnarde s/graisse</b></p> <p>Fromage blanc 0%</p> <p>Entremets pistache s/sucre</p>	<p>Potage Soubise</p> <p>Salade fraîcheur s/graisse</p> <p><b>POULET ROTI AU JUS s/graisse</b></p> <p><b>Brunoise de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Kivi</p>
Mar. 06 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>filet de colin, salade &amp; citron s/graisse</p> <p><b>ROTI DE DINDE SAUCE CERFEUIL s/gra..</b></p> <p><b>Brocolis s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Moelleux framboise s/sucre</p>	<p>Potage Haricots verts et marjolaine</p> <p>Haricots verts &amp; tomate s/graisse</p> <p><b>COEUR DE MERLU SAUCE MARINIERE s...</b></p> <p><b>Carottes Vichy s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Orange</p>
Mer. 07 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Courgettes râpées à la ciboulette s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE VEAU AU JUS s/graisse</b></p> <p><b>Blettes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Tarte framboise à la stevia</p>	<p>Potage Mimosa</p> <p>Betteraves cuites et maïs s/graisse</p> <p><b>FILET DE HOKI SAUCE CREOLE s/graisse</b></p> <p><b>Fondue de poireaux s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Kivi</p>
Jeu. 08 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Céleri râpé persillé s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE AU POI...</b></p> <p><b>Haricots verts s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Entremets chocolat s/sucre</p>	<p>Potage Dubarry</p> <p>Petits pois à la menthe s/graisse</p> <p><b>AIGUILLETES DE POULET SAUCE AIGR...</b></p> <p><b>Poêlée chinoise s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Pomme de saison</p>
Ven. 09 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>filet de colin, salade &amp; citron s/graisse</p> <p><b>ECHINE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE..</b></p> <p><b>Brunoise de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Orange</p>	<p>Potage Parmentier</p> <p>Cœur de palmier &amp; maïs s/graisse</p> <p><b>OEUFs BROUILLES AUX HERBES s/grai...</b></p> <p><b>Ratatouille s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Purée de pomme s/sucre</p>
Sam. 10 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>filet de colin, salade &amp; citron s/graisse</p> <p><b>ECHINE DE PORC SAUCE CHARCUTIERE..</b></p> <p><b>Brunoise de légumes s/graisse</b></p> <p>Yaourt nature 0%</p> <p>Brunoise de fruits</p>	<p>Potage Parmentier</p> <p>Cœur de palmier &amp; maïs s/graisse</p> <p><b>OEUFs BROUILLES AUX HERBES s/grai...</b></p> <p><b>Ratatouille s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Purée pomme-fraise s/sucre</p>
Dim. 11 oct.	<p><b>Entrée</b></p> <p><b>Plat garni</b></p> <p><b>Fromage Dessert &amp; laitage</b></p>	<p>Chou rouge émincé aux herbes s/graisse</p> <p><b>FILET DE MERLU SAUCE MATELOTE s/g...</b></p> <p><b>Brocolis s/graisse</b></p> <p>Fromage allégé</p> <p>Entremets café s/sucre</p>	<p>Potage Oignons</p> <p>Concombre à l'aneth s/graisse</p> <p><b>STEAK HACHE DE BOEUF AU JUS s/grai...</b></p> <p><b>Courgettes persillées s/graisse</b></p> <p>Yaourt</p> <p>Pomme de saison</p>

### CARTE DE REMPLACEMENT

Omelette aux herbes & Haricots verts aux oignons s/graisse  
 Steak haché de bœuf au jus & Courgettes persillées s/graisse

\* contient du porc