sOgeres
"LA PASSION DANS TOUTES NOS RECETTES"

Menu du 24 octobre 2022 au 30 octobre 2022

Gourmand

Saison

Inspiration du chef

Lundi

Déjeuner

Carottes râpées aux raisins secs
Fricassée de porc, panais,
poires et zestes de citron
Petits pois persillés
cotentin
Pot de crème saveur vanille

Dîner

Salade de blé à la coriandre
Aiguillettes de poulet marinées grillées
Gratin de chou fleur
edam
Fruit de saison

Mardi

Déjeuner

Iceberg vinaigrette
Lasagnes aux poireaux, oignons
munster et cumin
fromage blanc
Compote de fruits allégé en sucre

Dîner

Velouté de tomates
Maffé au poulet
Riz
yaourt nature
Fruit de saison

Mercredi

Déjeuner

Salade de légumes secs à la menthe
Boulettes de Bœuf sauce paprika
Frites
Salade verte
edam
Mousse au chocolat

Dîner

Velouté de légumes
Pudding au jambon de dinde emmental
Salade verte
tartare
Pannacotta à l'orange

Jeudi

Déjeuner Inspiration du Che

Salade de betteraves

Pilons de poulet caramélisés
aux airelles
Mousseline de légumes
yaourt aromatisé
Eclair au chocolat

Dîner

Potage poireaux Pdt
Quiche aux légumes
Salade verte
camembert
Fruit de saison

Vendredi

Déjeuner

Feuilleté croisillon Dubarry
Filet de hoki sauce au citron
Haricots verts à l'ail
Semoule de blè
petit suisse
Fruit de saison

Dîner

Macédoine de légumes à la mayonnaise
Omelette
Pommes de terre boulangères
bleu
Fromage blanc et banane au caramel
crémeux au beurre salé

Samedi

Déjeuner

Céleri rave râpé au persil
Escalope de Dinde
Chou vert à l'étuvé
St Nectaire
Semoule au lait saveur vanille

Dîner

Soupe de carottes
Macaroni à la sauce tomate
aux lentilles et au bœuf
petit suisse
Moelleux au chocolat

Dimanche

Déjeuner

Batavia vinaigrette
Parmentier de canard

brie
Crumble aux pommes et cannelle

Dîner

Salade de riz, maïs,
oignon rouge, œuf dur
Tajine de colin d'Alaska
au citron confit
yaourt aromatisé
Fruit de saison

IR1 -

Recettes à base de fruits secs, de légumes secs, maîtrisées en sucre et matières grasses, smoothies ou végétales