

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

HORS D'ŒUVRE

Betteraves à la vinaigrette
Céleri rémoulade
Salade de pâtes
Salade verte

Emincé bicolore
Cervelas
Concombre à la menthe
Salade verte et asperges

Pâté de campagne
Carottes et maïs
Salade verte
Taboulé

Tomates vinaigrette
Salade aux lardons
Cake salé
Salade de riz

PLATS CHAUDS ET GARNITURES

Paupiette de veau Forestière
Andouillette sauce moutarde
Lentilles
Mélange sauce Basquaise

Bœuf au paprika
Torsades à la carbonara
Panaché de haricots
Torsades

Porc au thym
Riz sauté aux légumes, sauce soja et oignons frits
Riz
Courgettes sautées

Poisson du jour sauce au beurre blanc
Poulet rôti
Carottes à la crème
Blé

FRUITS

Fruit frais

Fruit frais

Fruit frais

Fruit frais

DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS

Fromage ou laitge
Pêches au sirop
Chocolat liégeois

Fromage ou laitage
Gâteau bulgare
Riz au lait

Fromage ou laitage
Compote
Ile flottante

Fromage ou laitage
Crumble aux fruits rouges
Muffin aux pépites



Betteraves à la vinaigrette
Paupiette de veau Forestière
Lentilles
Fruit frais
Fromage ou laitge

Emincé bicolore
Bœuf au paprika
Panaché de haricots
Fruit frais
Fromage ou laitage

Pâté de campagne
Porc au thym
Riz
Fruit frais
Fromage ou laitage

Tomates vinaigrette
Poisson du jour sauce au beurre blanc
Carottes à la crème
Fruit frais
Fromage ou laitage

Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.



Produits locaux

- * Tomme de Mézerac et fromage blanc - Ferme de Mézerac
- * Crème dessert - Laiterie de St Père en Retz



Retrouvez l'ensemble des menus sur : www.clicetmiam.fr

Code à saisir : LDT500XC

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Carottes râpées  Tomates à la Mozzarella  Radis  Salade verte 	Salade et croûtons  Piémontaise Andouille Champignons à la crème	Rome & l'Italie	Salade de Gouda  Concombre vinaigrette  Rillettes et cornichons Salade de pâtes
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Saucisse fumée Sauté de veau Purée Petits pois	Poisson Meunière et citron Poulet au lait de coco Epinards à la crème Semoule aux épices		Poisson du jour Chili con carné Semoule aux épices Poêlée de légumes
FRUITS	Fruit frais 	Fruit frais 		Fruit frais 
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Flan nappé au caramel Rocher à la noix de coco	Fromage ou laitage  Mousse au chocolat Tarte au citron		Fromage ou laitage Entremets à la vanille et aux Spéculoos Crêpe
J'ÉQUILIBRE mon menu!	Carottes râpées Saucisse fumée Purée Fruit frais Fromage ou laitage	Salade et croûtons Poisson Meunière et citron Epinards à la crème Fruit frais Fromage ou laitage	Rome & l'Italie	Salade de Gouda Poisson du jour Semoule aux épices Fruit frais Fromage ou laitage

Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

 **Produit de saison**
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Produits locaux**
* Tomme de Mézerac et fromage blanc - Ferme de Mézerac
* Crème dessert - Laiterie de St Père en Retz

 **Plat végétarien**

Retrouvez l'ensemble des menus sur : www.clicetmiam.fr

CLIC&MIAM!

Code à saisir : LDT500XC

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Salade de riz au surimi, tomates et crème ciboulette  Carottes râpées  Pâté de campagne Salade verte 	Tomates à la mozzarella  Salade et dés de fromage  Taboulé Macédoine de légumes	Pastèque  Bâtonnets de légumes sauce au fromage blanc et ciboulette  Salade de dés de poulet et croûtons  Rillettes de thon	Cake au fromage Concombre à la crème  Pamplemousse Salade verte 
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Jambon braisé sauce barbecue Quiche au fromage  Bâtonnière de légumes Semoule	Sauté de volaille à l'indienne Chipolatas sauce rougail Riz Carottes au cumin	Bœuf à la méditerranéenne Bolognaise de légumes  Tortis Crumble de légumes	Poisson du jour Calamars à la romaine Chou-fleur gratiné à la béchamel Pommes de terre au thym
FRUITS	Fruit frais 	Fruit frais 	Fruit frais 	Fruit frais 
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Quatre-quarts Crème dessert	Fromage ou laitage Salade de fruits Chou à la chantilly	Fromage ou laitage Œufs au lait Brioche et chocolat	Fromage ou laitage Pomme cuite au caramel Marbré
J'équilibre mon menu!	Salade de riz au surimi, tomates et crème ciboulette Jambon braisé sauce barbecue Bâtonnière de légumes Fruit frais Fromage ou laitage	Tomates à la mozzarella Sauté de volaille à l'indienne Riz Fruit frais Fromage ou laitage	Pastèque Bœuf à la méditerranéenne Tortis Fruit frais Fromage ou laitage	Cake au fromage Poisson du jour Chou-fleur gratiné à la béchamel Fruit frais Fromage ou laitage

Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

 **Produit de saison**
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Produits locaux**
* Tomme de Mézerac et fromage blanc - Ferme de Mézerac
* Crème dessert - Laiterie de St Père en Retz

 **Plat végétarien**



Retrouvez l'ensemble des menus sur :
www.clicetmiam.fr

Code à saisir : LDT500XC

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Salade verte  Chou-fleur sauce cocktail Tomates et basilic  Salade de pommes de terre	Concombre et oignons rouges  Salade de céréales aux poivrons Terrine de poisson Salade et maïs 	Taboulé Betteraves Pâté Forestier Salade verte 	Melon  Râpé de courgettes à la menthe  Salade et dés de jambon  Maquereau à la moutarde
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Kefta de volaille à la Marocaine Omelette au fromage  Haricots beurre Blé	Julienne au beurre citronné Sauté de porc au curry Semoule Gratin de courgettes, tomates & fromage de brebis	Mijoté de haricots rouges à la Mexicaine  Tarte au thon Fenouil braisé Riz	Nuggets et ketchup Poisson du jour Pâtes Brocolis
FRUITS	Fruit frais 	Fruit frais 	Fromage ou Laitage	Fruit frais 
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Liégeois à la vanille Compote et Spéculoos	Fromage ou laitage Pêches au sirop Cookies	Fromage ou laitage Tarte aux pommes Blanc-manger à la noix de coco	Fromage ou laitge Far Breton Mousse au chocolat
J'ÉQUILIBRE MON MENU!	Salade verte Kefta de volaille à la Marocaine Haricots beurre Fruit frais Fromage ou laitage	Concombre et oignons rouges Julienne au beurre citronné Semoule Fruit frais Fromage ou laitage	Taboulé Mijoté de haricots rouges à la Mexicaine Fenouil braisé Fromage ou Laitage Fromage ou laitage	Melon Nuggets et ketchup Pâtes Fruit frais Fromage ou laitge

 Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

 **Produit de saison**
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Produits locaux**
* Tomme de Mézerac et fromage blanc - Ferme de Mézerac
* Crème dessert - Laiterie de St Père en Retz

 **Plat végétarien**

Retrouvez l'ensemble des menus sur : www.clicetmiam.fr



Code à saisir : LDT500XC

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Saucisson à l'ail Concombre et fromage de brebis Salade verte Râpé de légumes au balsamique	Tomates à l'huile d'olive Boulgour au chorizo Salade et croûtons Radis roses	Salade verte Carottes râpées Sardines au citron Pâtes, tomates et pesto	Melon Taboulé à la menthe Salade et dés de fromage Pamplemousse
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Paupiette de veau au paprika Aile de raie aux câpres Petits pois cuisinés Boulgour	Emincé de dinde Tandoori Pâtes à la bolognaise Brocolis Tortis	Tajine de pois chiches aux fruits secs Couscous au poulet Légumes du couscous Semoule	Poisson du jour Cordon bleu Frites Tomates provençale
FRUITS	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Ile flottante Cocktail de fruits	Fromage ou laitage Gâteau au chocolat Soupe de fruits rouges	Fromage ou laitage Entremets à la vanille et billes croc Moelleux aux framboises	Fromage ou laitage Riz au lait Beignet au chocolat
J'équilibre mon menu!	Saucisson à l'ail Paupiette de veau au paprika Petits pois cuisinés Fruit frais Fromage ou laitage	Tomates à l'huile d'olive Emincé de dinde Tandoori Brocolis Fruit frais Fromage ou laitage	Salade verte Tajine de pois chiches aux fruits secs Légumes du couscous Fruit frais Fromage ou laitage	Melon Poisson du jour Frites Fruit frais Fromage ou laitage

Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.



Produits locaux

- * Tomme de Mézerac et fromage blanc - Ferme de Mézerac
- * Crème dessert - Laiterie de St Père en Retz



Retrouvez l'ensemble des menus sur :

www.clicetmiam.fr

Code à saisir : LDT500XC