

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Melon Betteraves vinaigrette Salade verte Cake au thon	Carottes râpées Gaspacho de tomates Salade et croûtons Salade de pâtes à l'indienne (poulet et curry)	Concombre Champignons à la crème Salade de riz aux poivrons Salade verte	Salade de céréales Pamplemousse Salade et emmental, Pastèque
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Nuggets et ketchup Omelette aux fines herbes Tortis Salsifis persillés	Calamars à la romaine Cuisse de cannette Mexicaine Petits pois cuisinés Riz	Boulettes de soja, tomates et basilic Boudin noir aux pommes Boulgour aux petits légumes Céleri braisé	Poisson du jour Sauté de porc au caramel Epinards à la crème Semoule
FRUITS	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Mousse au caramel Crème dessert au chocolat	Fromage ou laitage Gaufre Pomme cuite	Fromage ou laitage Tarte aux pommes Entremets à la vanille	Fromage ou laitage Salade de fruits frais Tiramisu aux fruits rouges
J'ÉQUILIBRE mon menu!	Melon Nuggets et ketchup Tortis Fruit frais Fromage ou laitage	Carottes râpées Calamars à la romaine Petits pois cuisinés Fruit frais Fromage ou laitage	Concombre Boulettes de soja, tomates et basilic Boulgour aux petits légumes Fruit frais Fromage ou laitage	Salade de céréales Poisson du jour Epinards 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	Taboulé à la menthe Macédoine de légumes Salade verte ☀️ Concombre ☀️	Sardines au citron Salade de pommes de terre Carottes râpées ☀️ Salade et asperges ☀️	Salade de pâtes Salade verte ☀️ Tomates ☀️ Céleri râpé à la vinaigrette ☀️	Pastèque ☀️ Salade aux lardons ☀️ Cake salé Betteraves
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Paupiette de veau forestière Aile de raie aux câpres Pommes de terre vapeur Mélange sauce basquaise	Emincé de dinde à la normande (crème & champignons) Pâtes à la carbonara Panaché de haricots Pâtes	Pané au fromage 🍃 Cordon bleu Riz Courgettes sautées	Poisson du jour Poulet rôti Carottes à la crème Lentilles
FRUITS	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Chocolat liégeois Poire au sirop	Fromage ou laitage Tarte au citron Semoule au lait	Fromage ou laitage Tarte crumble aux fruits rouges Compote de pommes	Fromage ou laitage Muffin aux pépites Milk shake
	Taboulé à la menthe Paupiette de veau forestière Pommes de terre vapeur Fruit frais Fromage ou laitage	Sardines au citron Emincé de dinde à la normande (crème & champignons) Panaché de haricots Fruit frais Fromage ou laitage	Salade de pâtes Pané au fromage Riz Fruit frais Fromage ou laitage	Pastèque Poisson du jour 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 Céleri aux pommes Salade et noix Cake au chorizo	Salade de blé au thon Toast Provençal Salade verte Tomates et basilic	Concombre Salade, croûtons & fromage Riz à la Mexicaine Champignons à la crème	Melon Betteraves à la vinaigrette Sauté de pâtes aux poivrons Salade verte
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Saucisse grillée Cuisse de pintade aux pêches Blé aux petits légumes Poêlée campagnarde	Poisson Meunière au citron Porc au thym Riz Brocolis	Tortis Napolitaine Andouillette sauce moutarde Toris Petits pois	Poulet à la marocaine (ail, coriandre, cumin, safran, oignons, poivrons) Poisson du jour Légumes du couscous Semoule
FRUITS	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Pommes au four et pain d'épices Quatre-quarts	Fromage ou laitage Mousse au chocolat Pêche au sirop	Fromage ou laitage Rocher à la noix de coco Flan nappé au caramel	Fromage ou laitage Cake au chocolat Salade de fruits
	Carottes râpées Saucisse grillée Blé aux petits légumes Fruit frais Fromage ou laitage	Salade de blé au thon Poisson Meunière au citron Riz Fruit frais Fromage ou laitage	Concombre Tortis Napolitaine Toris Fruit frais Fromage ou laitage	Melon Poulet à la marocaine (ail, coriandre, cumin, safran, oignons, poivrons) Légumes du couscous 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	Taboulé à la menthe Salade verte  Pâté de campagne Concombre à la crème 	Tomates à la mozzarella  Salade aux lardons  Carottes râpées  Salade au surimi	Pastèque  Bâtonnets de légumes sauce au fromage blanc et ciboulette  Salade de poulet Saucisson à l'ail	Cake au fromage Macédoine de légumes Pamplemousse Salade verte 
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Paupiette de dinde sauce barbecue Chipolatas Carottes au cumin Riz	Calamars à l'armoricaine Poulet rôti Boulgour Poêlée de légumes	Falafels sauce au yaourt et aux herbes  Bœuf à la méditerranéenne Semoule Crumble de légumes	Filet de poisson du jour Curry de volaille Chou-fleur gratiné sauce béchamel Tortis
FRUITS	Fruit frais 	Fruit frais 	Fruit frais 	Fruit frais 
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Crème à la vanille Mousse au citron	Fromage ou laitage Cocktail de fruits Chou à la chantilly	Fromage ou laitage Entremets au chocolat et billes croc' Moelleux aux amandes	Fromage ou laitage Pomme cuite au caramel Brioche et chocolat
J'équilibre mon menu!	Taboulé à la menthe Paupiette de dinde sauce barbecue Carottes au cumin Fruit frais Fromage ou laitage	Tomates à la mozzarella Calamars à l'armoricaine Boulgour Fruit frais Fromage ou laitage	Pastèque Falafels sauce au yaourt et aux herbes Semoule Fruit frais Fromage ou laitage	Cake au fromage Filet de poisson du jour Chou-fleur gratiné sauce 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.

 **Produits locaux**

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

 **Produit de saison**

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

 **Plat végétarien**



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

Code à saisir : LDT500XC