






EXEMPLE DE MENU (MENU SELF)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
	Betteraves rouges du val de loire vin 🍷 (Calories: 140)	Filet maigreoux au vin blanc (Calories: 80)	Salade mexico 🌱🍷 (Calories: 180)	Celeri remoulade (Calories: 150)	Carottes rapas vinaigrette 🌱 (Calories: 130)
	Sauccisson sec avec beurre (Calories: 240)	Cervelles ravigotte (Calories: 190)	Mortadelle 🍷 (Calories: 180)	Paté en croute 🍷 (Calories: 210)	Mousse de foie 🍷 (Calories: 190)
	Soupe à l'oignon 🍷 (Calories: 20)	Salade pommes de Terre endives mayon. 🌱 (Calories: 150)	Salade riz au ketchup (Calories: 140)	Potage minestrone (Calories: 20)	Salade ebluy aux 3 couleurs (Calories: 210)
	Tomate entière vinaigrette (Calories: 120)	Tomate vinaigrette à l'echalotte (Calories: 170)	Tomate vinaigrette à la ciboulette (Calories: 70)	Tomate vinaigrette au basilic (Calories: 70)	Choux rouges vinaigrette (Calories: 100)
	Oeuf dur fermier non ecalle mayonnaise (Calories: 180)	Oeuf mayonnaise fraîche ciboulette (Calories: 180)	Oeuf mayonnaise fraîche au persil (Calories: 180)	Oeuf mayonnaise fraîche (Calories: 180)	Oeuf dur mayonnaise fraîche estragon (Calories: 170)
	Poule sauce suprême au lait fermier 🌱 (Calories: 460)	Boudin noir sur lit d'oignons (Calories: 460)	Boeuf bourguignon (Calories: 390)	Hachs parmentier 🍷🌱 (Calories: 630)	Poulet basquaise 🍷🌱 (Calories: 530)
	Cannelons 🍷🌱 (Calories: 180)	Navarin d'agneau 🌱 (Calories: 570)	Poisson à la florentine 🍷🌱 (Calories: 560)	Waterzoi de dinde 🍷🌱 (Calories: 520)	Croquette de poisson avec citron (Calories: 300)
	Tarte aux 4 fromages (Calories: 500)	Filet de lieu meunière (Calories: 180)	Cordon bleu (Calories: 290)	Filet de loup de mer sauce oeulle 🌱 (Calories: 150)	Pauquette de veau (Calories: 340)
	Roi porc de touraine fr. mayonnaise (Calories: 310)	Poulet roi froid mayonnaise (Calories: 630)	Roi de dinde froid mayonnaise (Calories: 640)	Jambon de vénédee froid 🍷 (Calories: 350)	Rosbeef froid avec mayonnaise (Calories: 440)
	Jambon brun froid avec beurre 🍷 (Calories: 420)	Jambon blanc froid avec beurre (Calories: 310)	Jambon blanc froid avec beurre 🍷 (Calories: 310)	Jambon blanc froid avec beurre 🍷 (Calories: 310)	Jambon blanc froid avec beurre (Calories: 310)
	Sauccisse fumée 🍷 (Calories: 140)	Steack haché sauce bordelaise (Calories: 190)	Oeufs durs à la berrichonne 🍷🌱 (Calories: 740)	Steack (Calories: 400)	Merguez sauce harissa (Calories: 350)
	Filet de colin à la crème d'asperge (Calories: 140)	Assiette fraicheur 🍷🌱🍷 (Calories: 390)	Assiette fraicheur 🍷🌱🍷 (Calories: 390)	Assiette fraicheur 🍷🌱🍷 (Calories: 390)	Assiette fraicheur 🍷🌱🍷 (Calories: 390)
	Tourmezos de dinde grillé (Calories: 310)	Jambon grillé (Calories: 310)	Filet de poulet grillé 🍷 (Calories: 140)	Côte de porc de touraine grillée 🍷 (Calories: 310)	Pièce du boucher grillée (Calories: 250)
	Poêlée de légumes à la meridionale (Calories: 210)	Pates penne rigate (Calories: 280)	Torsades (Calories: 240)	Pates 🌱 (Calories: 230)	Semoule de couscous aux raisins (Calories: 120)
	Coquillettes (Calories: 210)	Pintaniere de légumes (Calories: 150)	Epinards en branches (Calories: 140)	Mousseline au lait fermier 🌱 (Calories: 280)	Pommes dauphines (Calories: 130)
	Lentilles (Calories: 110)	Mousseline au lait fermier 🌱 (Calories: 280)	Purée d'aubergine au lait fermier 🌱 (Calories: 230)	Petits pois à la française (Calories: 190)	Macarons (Calories: 240)
	Riz forestière (Calories: 110)	Riz à la tomate 🌱 (Calories: 120)	Pommes duchesse (Calories: 150)	Choux fleur meunière (Calories: 80)	Purée tomate basilic courgettes 🌱 (Calories: 230)
	Choux bruxelles 🍷 (Calories: 140)	Haricots verts sautés (Calories: 80)	Fondue de courgettes (Calories: 60)	Epinards en branches (Calories: 240)	Choux verts (Calories: 80)
	Salade verte 🌱 (Calories: 50)	Salade verte 🌱 (Calories: 50)	Salade verte 🌱 (Calories: 50)	Salade verte 🌱 (Calories: 50)	Salade verte 🌱 (Calories: 50)
	Camembert 🌱 (Calories: 70)	St neactaire (Calories: 100)	Brie 🌱 (Calories: 70)	Camembert (Calories: 70)	Cantal 🌱 (Calories: 70)
	Petit moulé ai fines herbes (Calories: 100)	Fromage blanc (Calories: 100)	Le cané (Calories: 70)	Petit coteatin nature 🌱 (Calories: 60)	St muret (Calories: 40)
	Yaourt nature 'campagne de france' (Calories: 70)	'Yaourt nature 'campagne de france' (Calories: 70)	Yaourt nature 'campagne de france' (Calories: 70)	Yaourt nature 'campagne de france' (Calories: 70)	'Yaourt nature 'campagne de france' (Calories: 70)
	Mousse au cafe «campagne de france» (Calories: 50)	Litgeois chocolat «campagne de france» (Calories: 230)	Crème au caramel (Calories: 140)	Tarte normande (Calories: 180)	Pompon au coeur de cacao 🌱 (Calories: 200)
	Beignet aux fruits (Calories: 200)	Compote à la framboise (Calories: 100)	Orange (Calories: 10)	Compote au cassis (Calories: 100)	Petit suisse aux fruits (Calories: 170)
	Kivi 🌱 (Calories: 40)	Salambo (Calories: 170)	Gaillardise (Calories: 170)	Mousse au citron 🌱 (Calories: 50)	Pomme jonagold (Calories: 70)

🍷🌱 Plat complet sans choix de légume, 🌱 Recommandation nutritionniste, 🍷🍷 Plat contenant du porc, 🌱 agriculture maîtrisée ou développement durable.

Viande de bœuf d'origine française, poisson du marché (poissons fraîchement pêchés, julienne, lieu, cabillaud, limande, sabre...). Porc roi Rose de Touraine (sauf charcuterie). Pièce du boucher (pièce de bœuf selon le marché).