



# PÉRIODE DU 13 NOVEMBRE au 8 DÉCEMBRE 2023

ALLERGIES  
P. LAITIERS & OEUFS

ALLERGIES  
PRODUITS LAITIERS

ALLERGIES  
AUX OEUFS

SEMAINE  
1

LUNDI

13

MARDI

14

MERCREDI

15

JEUDI

16

VENDREDI

17

13  
Nov

TOFU POMME DE  
TERRE ET COURGEI

LENTILLES ROUGES,  
CAROTTE ET  
POMME DE TERRE

FILET DE SOLE  
POMME DE TERRE ET  
CHOUX-FLEUR

BOEUF POMME DE  
TERRE ET BROCOLI

POUET HARICOT  
COULEUR ET  
POMME DE TERRE

SEMAINE  
2

LUNDI

20

MARDI

21

MERCREDI

22

JEUDI

23

VENDREDI

24

20  
Nov

TOFU POMME DE  
TERRE ET CAROTTEI

LENTILLES ROUGES,  
NAVET ET POMME  
DE TERRE

FILET DE SOLE  
POMME DE TERRE ET  
BROCOLI

BOEUF POMME DE  
TERRE ET PATATE  
DOUCE

POUET CHOUX-  
FLEUR ET POMME  
DE TERRE

SEMAINE  
3

LUNDI

27

MARDI

28

MERCREDI

29

JEUDI

30

VENDREDI

1

27  
Nov

TOFU POMME DE  
TERRE ET BROCOLI

LENTILLES ROUGES,  
COURGE ET  
POMME DE TERRE

FILET DE SOLE  
POMME DE TERRE ET  
NAVET

BOEUF POMME DE  
TERRE ET CHOUX-  
FLEUR

POUET CAROTTE  
ET POMME DE  
TERRE

SEMAINE  
4

LUNDI

4

MARDI

5

MERCREDI

6

JEUDI

7

VENDREDI

8

4  
Déc

TOFU POMME DE  
TERRE ET COURGEI

LENTILLES ROUGES,  
CAROTTE ET  
POMME DE TERRE

FILET DE SOLE  
POMME DE TERRE ET  
CHOUX-FLEUR

BOEUF POMME DE  
TERRE ET BROCOLI

POUET HARICOT  
COULEUR ET  
POMME DE TERRE

**LÉGUMES FAJITAS :**  
POIVRONS VERTS,  
POIVRONS  
JAUNES,  
OIGNONS,  
POIVRON ROUGES.

**LÉGUMES PARISIEN**  
: CAROTTES,  
CHOUX-FLEUR,  
HARICOTS VERTS,  
OIGNONS

**LÉGUMES STYLE  
ROMANESCO :**  
CAROTTES,  
CAROTTES JAUNES,  
POIVRONS VERTS,  
HARICOTS VERTS

**LÉGUMES  
COMPAGNARD :**  
BROCOLI,  
COURGETTE,  
AUBERGINE,  
POIVRONS JAUNES,  
POIVRON ROUGES  
ET OIGNON.

**LÉGUMES STYLE  
TALIEN :** CAROTTES,  
COURGETTES  
VERTES, CHOU-  
FLEUR, HARICOT  
ROMAINS,  
COURGETTES  
JAUNES, HARICOT  
DE LIMA,  
POIVRONS  
ROUGES

**LÉGUMES  
MINISTRONE :**  
CAROTTES,  
CÉLERI, HARICOT  
ROUGE FONCÉ,  
HARICOTS VERTS,  
OIGNON, POIS,  
POIVRONS VERTS

**LÉGUMES  
MÉDITERRANÉEN :**  
COURGETTES  
VERTE, TOMATE,  
AUBERGINES,  
OIGNONS,  
POIVRONS  
ROUGES,  
POIVRONS VERTS

**LÉGUMES  
CALIFORNIEN :**  
BROCOLI,  
CAROTTES, CHOU-  
FLEUR

**LÉGUMES DU JOUR**  
: HARICOTS VERTS,  
CAROTTES ,  
CAROTTES JAUNES

**LÉGUMES  
MONTEGO :**  
BROCOLI,  
CAROTTES, CHOU-  
FLEUR , CAROTTES  
JAUNES

**LÉGUMES POT-AU-  
FEU :** POMMES  
DE TERRE ,  
CAROTTES,  
RUTABAGAS, ,  
OIGNONS

**LÉGUMES  
AUTOMNAL :**  
CAROTTES,  
RUTABAGAS,  
COURGES  
MUSQUÉES,  
POMMES DE TERRE  
DOUCES,  
OIGNONS ROUGES

**SEPT  
LÉGUMINEUSES :**  
Haricots noirs,  
haricots pinto ,  
haricots blancs  
great northern,  
haricots rouge  
foncé, pois  
chiches, dolique à  
oeil noir, haricots  
de soissons

**LÉGUMES SOLEIL  
LEVANT :**  
HARICOTS VERTS,  
CAROTTES ,  
CAROTTES JAUNES

**LÉGUMES  
SPAGHETTI :**  
OIGNONS,  
CELERIS,  
CAROTTES,  
POIVRONS VERTS,  
POIVRONS  
ROUGES