**28 septembre au 4 octobre**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lundi** | **SP** | **Mardi** | **SP** | **Mercredi** | **SP** | **Jeudi** | **SP** | **Vendredi** | **SP** | **Samedi** | **SP** | **Dimanche** | **SP** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Midi** | **7** | **Midi** | **1** | **Midi** | **4** | **Midi** | **9** | **Midi** | **3** | **Midi** | **7** | **Midi** | **7** |
| [Cabillaud en crumble de chorizo et parmesan](http://www.amandinecooking.com/2015/07/dos-de-cabillaud-crumble-de-chorizo-et-parmesan.html) | 8 | [Cuisse de dinde au romarin](http://www.kanisette.com/2017/08/cuisse-de-dinde-au-romarin-et-carottes.html) | 1 | [Batônnets de porc marinés à l’actifry](http://rachel-cuisine.fr/2014/11/batonnets-de-porc-marine-a-l-actifry-ou-pas.html)  | 4 | [Polenta aux foies de volaille](http://www.chezvanda.com/2016/02/polenta-fondante-aux-foies-de-volaille.html) | 14 | [Gratin de moules](https://www.audecuisine.fr/post/2019/09/03/gratin-de-moules) | 4 | [Paupiettes de veau au cookéo](http://chezcachou.com/search/Paupiettes%20de%20veau%20au%20cook%C3%A9o/) | 7 | [Bourguignon au cookéo](http://chezgourmandine.fr/bourguignon-au-cookeo/) | 7 |
| **Diner** | **4** | **Diner** | **4** | **Diner** | **9** | **Diner** | **0** | **Diner** | **6** | **Diner** | **1** | **Diner** | **1** |
| [Salade d’épinard frais, pomme, fromage de chèvre et noix](http://www.lespetitesideesculinairesdechrisandco.com/salade-epinards-noix-chevre-pomme.html) | 4 | [Gaufres salées jambon de dinde courgette et carottes](https://www.audecuisine.fr/post/2018/01/14/gaufres-sal%C3%A9es-jambon-de-dindecourgettescarottes) | 5 | [Salade de pâtes au surimi sauce cocktail](http://www.lespetitsplaisirsdedoro.fr/salade-de-pates-au-surimi-sauce-cocktail/) | 10 | [Frittata de légumes](http://rosebonboncook.over-blog.com/2018/06/fritata-de-legumes.html) | 2 | [Petits flans de courgettes au camembert](http://www.chezvanda.com/2017/02/petit-flan-de-courgette-au-camembert.html) | 10 | [Terrine de poissons aux crevettes](http://wwlacuisinedechanchan.over-blog.com/2017/03/terrine-de-poisson-aux-crevettes.html) | 6 | [Soupe de potiron](http://cassymimicooking.canalblog.com/archives/2020/01/01/37905739.html) | 1 |

**Ingrédients**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | SP | Mardi | SP | Mercredi | SP | Jeudi | SP | Vendredi | SP | Samedi | SP | Dimanche | SP |
| **Déjeuner**  | **15** | **Déjeuner** | **5** | **Déjeuner** | **15** | **Déjeuner** | **54** | **Déjeuner** | **21** | **Déjeuner** | **13** | **Déjeuner** | 37 |
| 1 dos de cabillaud (400g)8 fines tranches de chorizo (40g)40g de parmesan fraichement râpé1 CS de chapelureSel, poivre | 27510 | 1 cc d'huile d'olive 1 Cuisse de dinde 200 g de champignons de paris4 Branches de romarinEau 50 clCarottes fanesSel Poivre, 1 cube | 14000000 | 500 g de filet mignon de porc4 c à s de sauce huître2 c à s de sauce soja1 c à c de sucre en poudre | 12111 | 130 g de polenta 600 g de foies de volaille2 oignons50 g de lardons fumés50g de bacon20 cl de lait 1/2 écrémé700ml d'eau2 CS de crème fraîche allégée à 5%1 CS de vin blanc2 CC de fond de veau en poudre2CC de. Fond de volaille2CC d’huile d'olive20g de beurre 41% Sel, poivreAjout perso ; 1 tablette de bouillon de légumes | 13200424020113400 | 1cc de beurre 41 %1 échalote300g de chair de moules crues250g de champignons50ml de vin blanc35g d'emmental râpé10cc de chapelure fine  Béchamel150ml de lait écrémé1 CS de maïzena Sel/poivreMuscade | 10600553100 | 2 paupiettes de veau1 oignon émincé250 g champignons de Paris frais200 g tomates concassées en boîte200 ml vin blanc de cuisson1 Cs fond de veau1 cc huile d'olive Sel et poivre | 110000110 | 500 g Petites pommes de terre 1kg de bœuf à bourguignon 6 carottes500g de champignons 25 cl de vin rouge 10cl d’eau1cs de farine 1 oignon2 gousses d’ail1 bouquet garni (thym, romarin, laurier)Sel, poivre1 cc d’huile d’olive  | 11230000200001 |
| 4Pers 2 |  | Pers 4 |  | Pers 4 |  | Pers 4  |  | Pers 5  |  | Pers 2 |  | Pers 5 |  |
| **Diner** | **29** | **Diner** | **45** | **Diner** | **40** | **Diner** | **9** | **Diner** | **19** | **Diner** | **12** | **Diner** | **4** |
| 150 g d'épinards frais2 pommes gala bio10 noix100 g de fromage de chèvre sec1 grosse càs de miel1 càs de vinaigre balsamique | 0071840 | 1 carotte1 courgette6 tranches de jambon de dinde 250g de farine2 œufs40g de beurre allégé 39-41%250ml de lait ½ écrémé | 00325485 | 600g de pâtes cuites4CS de sauce cocktail Légère20 tomates cerise allongées8 bâtonnets de surimi  | 201604 | 4 œufs 200 g de champignons émincés300g de haricots verts 2 tomates Des herbes selon vos goûts | 90000 | 1 courgette 60 g de camembert allégé 3 œufs 1 CC d'huile d'oliveSel et poivre1 petit oignon émincé 20 cl de crème liquide à 5% | 0371008 | 400gr de filet de cabillaud 100gr de crevettes décortiquées 2 œufs100 gr de coulis de tomates nature 50 gr de crème 4%Sel poivre curcuma 1/2 sachet de court bouillon | 41502000 | 500g de potiron 2 carottes 1 oignon 2 gousses d'ail 1 bouillon cube de volaille dégraissée 100ml de lait ½ écrémé 1cc d'huile d'olive Sel, poivre | 00001210 |
| Pers 8 |  | Pers 9 pièces |  | Pers 4 |   | Pers 4 |  | Pers 2 |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  |