**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 râpé  1 CS de chapelure  Sel, poivre | 2  7  5  1  0 | 1 cc d'huile d'olive  1 Cuisse de dinde  200 g de champignons de paris  4 Branches de romarin  Eau 50 cl  Carottes fanes  Sel Poivre,  1 cube | 1  4  0  0  0  0  0  0 | 500 g de filet mignon de porc  4 c à s de sauce huître  2 c à s de sauce soja  1 c à c de sucre en poudre | 12  1  1  1 | 130 g de polenta  600 g de foies de volaille  2 oignons  50 g de lardons fumés  50g de bacon  20 cl de lait 1/2 écrémé  700ml d'eau  2 CS de crème fraîche allégée à 5%  1 CS de vin blanc  2 CC de fond de veau en poudre  2CC de. Fond de volaille  2CC d’huile d'olive  20g de beurre 41%  Sel, poivre  Ajout perso ; 1 tablette de bouillon de légumes | 13  20  0  4  2  4  0  2  0  1  1  3  4  0  0 | 1cc de beurre 41 %  1 échalote  300g de chair de moules crues  250g de champignons  50ml de vin blanc  35g d'emmental râpé  10cc de chapelure fine  Béchamel  150ml de lait écrémé  1 CS de maïzena  Sel/poivre  Muscade | 1  0  6  0  0  5  5  3  1  0  0 | 2 paupiettes de veau  1 oignon émincé  250 g champignons de Paris frais  200 g tomates concassées en boîte  200 ml vin blanc de cuisson  1 Cs fond de veau  1 cc huile d'olive  Sel et poivre | 11  0  0  0  0  1  1  0 | 500 g Petites pommes de terre  1kg de bœuf à bourguignon  6 carottes  500g de champignons  25 cl de vin rouge  10cl d’eau  1cs de farine  1 oignon  2 gousses d’ail  1 bouquet garni (thym, romarin, laurier)  Sel, poivre  1 cc d’huile d’olive | 11  23  0  0  0  0  2  0  0  0  0  1 |
| 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 frais  2 pommes gala bio  10 noix  100 g de fromage de chèvre sec  1 grosse càs de miel  1 càs de vinaigre balsamique | 0  0  7  18  4  0 | 1 carotte  1 courgette  6 tranches de jambon de dinde  250g de farine  2 œufs  40g de beurre allégé 39-41%  250ml de lait ½ écrémé | 0  0  3  25  4  8  5 | 600g de pâtes cuites  4CS de sauce cocktail Légère  20 tomates cerise allongées  8 bâtonnets de surimi | 20  16  0  4 | 4 œufs  200 g de champignons émincés  300g de haricots verts  2 tomates  Des herbes selon vos goûts | 9  0  0  0  0 | 1 courgette  60 g de camembert allégé  3 œufs  1 CC d'huile d'olive  Sel et poivre  1 petit oignon émincé  20 cl de crème liquide à 5% | 0  3  7  1  0  0  8 | 400gr de filet de cabillaud  100gr de crevettes décortiquées  2 œufs  100 gr de coulis de tomates nature  50 gr de crème 4%  Sel poivre curcuma  1/2 sachet de court bouillon | 4  1  5  0  2  0  0  0 | 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 | 0  0  0  0  1  2  1  0 |
| Pers 8 |  | Pers 9 pièces |  | Pers 4 |  | Pers 4 |  | Pers 2 |  | Pers 2 |  | Pers 4 |  |