

# LE SEQUESTRE

Semaine n°36 : du 2 au 8 Septembre 2024

C'est la rentrée !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Garniture bolognaise	Parmentier de lentilles corail à la provençale	Palette de porc braisée sauce barbecue *	Emincé de dinde à la crème	Colin d'Alaska meunière
	Tortis	Plat complet	Courgettes BIO béchamel	Carottes BIO braisées	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Emmental	Camembert	Fromage blanc aux fruits	Yaourt sucré	Fondu président
DESSERT	Prunes	Crème dessert caramel	Gaufre	Pêche	Compote abricot

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°3

\* contient du porc

Semaine n°37 : du 9 au 15 Septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf à l'orientale	Saucisse sauce rougail *	Pizza au fromage	Croq basquaise	Merlu blanc sauce crème
	Semoule	Riz créole	Poêlée de légumes	Ratatouille	Purée d'épinards
PRODUIT LAITIER	Edam	Brie	Yaourt sucré	Crème anglaise	Fraidou
DESSERT	Pomme	Flan chocolat	Compote fraise	Barre bretonne	Nectarine

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°38 : du 16 au 22 Septembre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Courgettes au bœuf	Beignets de poisson	Colombo de volaille	Omelette	Tortis BIO façon carbonara *
	Plat complet	Carottes braisées	Boullgour	Riz BIO	Plat complet
PRODUIT LAITIER	Saint Moret	Fromage frais sucré	Gouda	Yaourt aromatisé	Pont l'Evêque
DESSERT	Madeleine	Raisins	Liégeois vanille	Purée de pomme	Prunes

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

P.A. n°5

Semaine n°39 : du 23 au 29 Septembre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Emincé de poulet sauce aux herbes	Boulettes au boeuf sauce napolitaine	Chou-fleur à la parisienne *	Moussaka de lentilles	Colin d'Alaska sauce hollandaise
	Haricots verts	Purée de p. de terre	Plat complet	Plat complet	Blé
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré	Brie	Fromage frais aux fruits	Petit moulé nature	Mimolette
DESSERT	Pomme	Mousse au chocolat	Poire	Moelleux aux amandes	Pêche

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°1



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ansamble

UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°40 : du 30 Septembre au 6 Octobre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Crèmeux de haricots blancs à la provençale	Colin d'Alaska pané	Poulet rôti	Riz	Bœuf aux olives
	Tortis BIO	Ratatouille	Poêlée de légumes	à la cantonnaise *	Carottes braisées
PRODUIT LAITIER	Emmental	Yaourt aromatisé	Camembert	Edam	Fromage frais sucré
DESSERT	Flan nappé caramel	Orange	Pomme	Liégeois chocolat	Compote pomme poire

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

P.A. n°2

Semaine n°41 : du 7 au 13 Octobre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Cordon bleu	Couscous de légumes BIO (aromates non bio)	Rôti de porc braisé *	Bœuf façon Baeckoffe	Colin d'Alaska sauce basquaise
	Petits pois cuisinés	(Semoule Bio)	Lentilles cuisinées	Plat complet	Purée de courgette
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré	Coulommiers	Fromage frais sucré	Emmental	Pavé demi-sel
DESSERT	Orange	Crème dessert vanille	Pomme	Purée pomme raisins secs	Kiwi

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements



# LE SEQUESTRE

Semaine n°42 : du 14 au 20 Octobre 2024

FÊTE DU GOÛT  
DES COULEURS  
EN ÉPICES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Boulettes de bœuf au paprika	Poulet sauce coco coriandre	Saucisse de Toulouse *	Curry de pois chiches et carottes	Colin d'Alaska sauce safranée
	Tortis	Boulgour	Pommes de terre noisette	Riz BIO	Haricots beurre
PRODUIT LAITIER	Fondu président	Yaourt aromatisé	Gouda	Bûchette mi chèvre	Yaourt sucré
DESSERT	Flan chocolat	Poire	Compote pomme vanille	Moelleux façon pain d'épices	Pomme

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°4

\* contient du porc

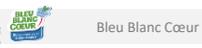
Semaine n°43 : du 21 au 27 Octobre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Parmentier de potiron au bœuf	Colin d'Alaska sauce tomate	Poulet sauce crème	Palette de porc braisée *	Bouchées de blé panées
	Plat complet	Riz créole	Penne BIO	Haricots blanc au jus	Poêlée de légumes
PRODUIT LAITIER	Fromage frais sucré	Coulommiers	Saint nectaire	Petit moulé ail et fines herbes	Yaourt aromatisé
DESSERT	Madeleine	Pomme	Mousse au chocolat	Purée de pomme	Orange

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°5



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°44 : du 28 Octobre au 3 Novembre 2024

C'est Halloween!



Toussaint



TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Poulet rôti	Beignets de poisson	Sauté de bœuf sauce tomate	Parmentier de lentilles corail à la provençale	
	Petits pois cuisinés	Haricots verts braisés	Pâtes papillons	Plat complet	
PRODUIT LAITIER	Yaourt sucré	Fraidou	Brie	Mimolette	
DESSERT	Pomme	Flan vanille	Kiwi	Beignet à l'abricot	

P.A. n°1

\* contient du porc

Semaine n°45 : du 4 au 10 Novembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Colin d'Alaska pa	Lasagne à la bolognaise	Croq blé épinard fromage	Riz	Cassoulet *
	Julienne de légumes	Plat complet	Blé à la tomate	à la cantonnaise	Plat complet
PRODUIT LAITIER	Camembert	Yaourt aromatisé	Fondu président	Edam	Fromage frais au sel de Guérande
DESSERT	Orange	Pomme	Liégeois chocolat	Poire	Crème dessert vanille

P.A. n°2

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°46 : du 11 au 17 Novembre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT		Tajine de légumes, pois chiches, raisins secs (raisins secs et aromates non bio)	Chou-fleur à la parisienne *	Raviolis de volaille	Colin d'Alaska sauce citron
PRODUIT LAITIER		Semoule BIO	Plat complet	Plat complet	Haricots beurre braisés
DESSERT		Gouda	Yaourt sucré	Brie	Pavé demi-sel
		Flan nappé caramel	Kiwi	Compote pomme	Poire

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°3

\* contient du porc

Semaine n°47 : du 18 au 24 Novembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Hachis parmentier	Blanquette de haricots blancs au potiron	Rôti de dinde au jus	Sauté de porc à l'ancienne *	Beignets de poisson
	Plat complet	Riz BIO	Lentilles cuisinées	Petits pois cuisinés	Chou-fleur béchamel
PRODUIT LAITIER	Yaourt aromatisé	Pont l'Evêque	Fromage frais sucré	Camembert	Fraidou
DESSERT	Orange	Mousse au chocolat	Purée pomme cannelle	Tarte aux poires	Kiwi

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°4



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements



# LE SEQUESTRE

Semaine n°48 : du 25 Novembre au 1er Décembre 2024



DESSIN & BD  
BELGIQUE



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Croq blé épinards fromage	Colin d'Alaska sauce crustacés	Tajine de volaille	Boulettes de bœuf sauce carbonnade	Rôti de porc au jus *
	Carottes BIO à la crème	Haricots verts persillés	Semoule	Frites	Purée de potiron
PRODUIT LAITIER	Camembert	Yaourt sucré	Fondu président	Edam	Saint Moret
DESSERT	Clémentine	Pomme	Liégeois vanille	Gaufre liégeoise	Compote pomme fraise

P.A. n°5

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

\* contient du porc

Semaine n°49 : du 2 au 8 Décembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Sauté de bœuf aux oignons	Poulet rôti sauce pomme raisin	Jambon braisé *	Garniture de bolognaise de lentilles	Curry de poisson au lait de coco
	Riz créole	Poêlée de légumes	Chou-fleur béchamel	Tortis BIO	Blé
PRODUIT LAITIER	Petit moulé ail et fines herbes	Yaourt aromatisé	Brie	Fromage frais aux fruits	Mimolette
DESSERT	Flan nappé caramel	Clémentine	Banane	Kiwi	Purée pomme raisins secs

P.A. n°1

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°50 : du 9 au 15 Décembre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Saucisse de Toulouse *	Colin d'Alaska meunière	Rôti de dinde au jus	Chili sin carne	Bœuf mironton
	Purée de pommes de terre	Carottes braisées	Haricots verts	(Riz bio)	Petits pois
PRODUIT LAITIÉ	Coulommiers	Yaourt sucré	Gouda	Saint Nectaire	Fondu président
DESSERT	Liégeois chocolat	Poire	Clémentine	Purée pomme ananas	Banane

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°2

\* contient du porc

Semaine n°51 : du 16 au 22 Décembre 2024

REPAS DE NOEL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENTRÉE					
PLAT & ACCOMPAGNEMENT	Parmentier de bœuf au potiron	Couscous de légumes BIO (aromates non bio)	Macaronis BIO		Merlu blanc sauce normande
	Plat complet	(Semoule Bio)	à la parisienne *		Trio de légumes
PRODUIT LAITIÉ	Petit moulé nature	Yaourt aromatisé	Vache qui rit		Brie
DESSERT	Pomme	Kiwi	Compote pomme	Poire	

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°3



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements

# LE SEQUESTRE

Semaine n°52 : du 23 au 29 Décembre 2024



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Poulet rôti au paprika	Dahl de lentilles corail		Raviolis de bœuf	Colin d'Alaska pané
	Haricots verts braisés	Riz BIO		Plat complet	Purée de brocolis
	Yaourt sucré	Fondu président		Camembert	Saint Paulin
	Pomme	Liégeois vanille	Clémentine	Compote pomme banane	

TOUT SAVOIR SUR NOS RECETTES

P.A. n°4

\* contient du porc

Semaine n°01 : du 30 décembre au 5 Janvier 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	Boulettes au bœuf sauce piquante	Merlu blanc sauce hollandaise		Bouchées de blé panées	Pommes de terre
	Carottes braisées	Semoule		Petits pois cuisinés	à la savoyarde *
	Yaourt aromatisé	Edam		Fromage frais au sel de Guérande	Emmental
	Madeleine	Pomme	Orange	Flan chocolat	

BIO

Le picto BIO indique une recette respectant les exigences du règlement CE n°889/2008. Pour les recettes contenant moins de 100% de produits BIO, l'ingrédient BIO sera précisé dans le libellé du plat.

Les labels de qualité (sauf BIO) concernent l'ingrédient majoritaire de la recette.

P.A. n°5



Bleu Blanc Cœur



Plat végétarien



Label rouge



Viande/Œuf de France



Pêche responsable



UNE ALIMENTATION SAIN & NATURELLE  
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

Ces menus sont susceptibles d'être modifiés selon nos approvisionnements