

# Au menu cette semaine - Déjeuner



| LUNDI 01 Dec                         |                                                                                       | MARDI 02 Dec         |                                                                                       | MERCREDI 03 Dec                 |                                                                                     | JEUDI 04 Dec                                 |                                                                                     | VENDREDI 05 Dec            |                                                                                    |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Macédoine Bio mayonnaise             |                                                                                       | Velouté chou-fleur   |                                                                                       | Salade de pommes de terre       |                                                                                     | Dips de carottes et fromage blanc aux herbes |                                                                                     | Salade verte à l'emmental  |                                                                                    |
| Saucisse de Toulouse grillée         |                                                                                       | Couscous végétarien  |    | Sauté de veau au curry          |                                                                                     | Steak haché                                  |                                                                                     | Pavé de merlu sauce citron |    |
| Purée de brocolis et pommes de terre |                                                                                       |                      |                                                                                       | Haricots beurre à la provençale |    | Lentilles Bio                                |                                                                                     | Penne semi complètes Bio   |                                                                                    |
| St Môret Bio                         |                                                                                       | Emmental             |                                                                                       | Fromage frais aux fruits Bio    |                                                                                     | Yaourt nature sucré                          |    | Edam Bio                   |                                                                                    |
| Pomme bicolore Bio                   |                                                                                       | Flan vanille caramel |                                                                                       | Kiwi Bio                        |                                                                                     | Corbeille de fruits Bio                      |                                                                                     | Mousse chocolat au lait    |                                                                                    |
| Pain                                 |  | Pain                 |  | Pain                            |  | Pain                                         |  | Pain                       |  |



# Au menu cette semaine -Gouter

LUNDI | 01  
Dec

MARDI | 02  
Dec

MERCREDI | 03  
Dec

JEUDI | 04  
Dec

VENDREDI | 05  
Dec

Purée de pommes et fraises

Gaufre de liège

Yaourt brasse aux fruits

LEZIGNAN ZONE 1

Téléchargez  
App'Table  
app'table.elior.com



Découvrez notre blog



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine -Déjeuner

| LUNDI 08 Dec                                                                                                                  |  | MARDI 09 Dec                                                                                                         |  | MERCREDI 10 Dec                                                                                                      |  | JEUDI 11 Dec                                                                                                     |  | VENDREDI 12 Dec                                                                                                   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <br>Riz camarguais<br>aux tomates et gouda |  | <br>Salade verte aux croûtons     |  | <br>Potage de légumes               |  | <br>Crêpe au fromage            |  | <br>Coleslaw Bio                    |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
| <br>Emincé de poulet Bio sauce suprême     |  | <br>Cheeseburger                  |  | <br>Tortti à la méditerranéenne Bio |  | <br>Sauté de bœuf en estouffade |  | <br>Lieu noir sauce crème           |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
| <br>Chou-fleur persillés                   |  | <br>Pommes frites                 |  | <br>Edam Bio                        |  | <br>Haricots verts              |  | <br>Semoule Bio                     |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
| <br>Yaourt aromatisé                       |  | <br>Camembert                     |  | <br>Emmental râpé                   |  | <br>Mimolette                   |  | <br>Fromage frais aux fruits Bio    |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
| <br>Banane                                 |  | <br>Corbeille de fruits de saison |  | <br>Flan chocolat                   |  | <br>Compote pommes pêches       |  | <br>Gâteau au yaourt pomme cannelle |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
| <br>Pain                                 |  | <br>Pain                        |  | <br>Pain                          |  | <br>Pain                      |  | <br>Pain                          |  |
|                                                                                                                               |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |
|                                                                                                                               |  | Mayonnaise dosette                                                                                                   |  |                                                                                                                      |  |                                                                                                                  |  |                                                                                                                   |  |



LEZIGNAN ZONE I

Téléchargez  
 AppTable  
 apptable.elior.com



Découvrez notre blog  
 b&n  
 LEZIGNAN  
 MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine -Gouter

LUNDI | 08  
Dec

MARDI | 09  
Dec

MERCREDI | 10  
Dec

JEUDI | 11  
Dec

VENDREDI | 12  
Dec



Yaourt à la framboise

Mini-roulé à la fraise

Compote pommes ananas

Yaourt aux fruits



LEZIGNAN ZONE I

Téléchargez  
App'Table  
app'table.elior.com



Découvrez notre blog



b&n  
b&n  
LEZIGNAN  
MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine - Déjeuner

LUNDI 15 Dec

Veloute de potirons

Riz cantonnais

Emmental

Corbeille de fruits locaux

Pain

MARDI 16 Dec

Duo chou bio vinaigrette

Baeckeoffe  
(Plat à base de viande de  
bœuf, d'agneau et de porc)

Croûte noire

Donuts au cacao

Pain

MERCREDI 17 Dec

Salade composée et œuf dur

Sauté de dinde à l'estragon

Boulgour aux légumes

Brie Bio

Compote pommes pêches

Pain

JEUDI 18 Dec

Coquillettes au pistou

Filet de lieu sauce citron

Gratin de légumes

Yaourt nature sucré

Corbeille de fruits locaux

Pain

VENDREDI 19 Dec

Mousse de canard

Sirop pour goûter

Emincé de poulet sauce pain d'épices

Pommes smile

Edam Bio

Clementine n°3

Moelleux au chocolat

Père Noël au chocolat

Pain



LEZIGNAN ZONE 1

Téléchargez  
AppTable  
applicable.eliar.com



Découvrez notre blog



LEZIGNAN MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine -Gouter

LUNDI | 15  
Dec

MARDI | 16  
Dec

MERCREDI | 17  
Dec

Jus d'orange

Clémentine Bio

Brioche aux pépites de chocolat

Père Noël au chocolat

JEUDI | 18  
Dec

VENDREDI | 19  
Dec

LEZIGNAN ZONE I

Téléchargez  
App'Table  
app'table.elior.com



Découvrez notre blog



LEZIGNAN  
MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine - Déjeuner

LUNDI | 22 Dec

Salade verte edam

Nugget filet poulet

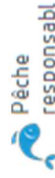
Pommes frites

Brie

Flan chocolat

Mayonnaise dosette

Pain



MARDI | 23 Dec

Betterave Bio

Bourride sétoise

Riz Bio pilaf

Emmental

Corbeille de fruits Bio

Pain



MERCREDI | 24 Dec

Chou-fleur Bio vinaigrette

Rôti de porc au jus

Pennes à l'emmental

Fromage blanc sucré

Poire au sirop

Pain



JEUDI | 25 Dec

Dips carottes sauce paprika

Blanquette de veau

Petits pois carottes à la française Bio

Yaourt nature sucré

Corbeille de fruits locaux

Pain



VENDREDI | 26 Dec

Potage de courgettes

Chili végétarien

Edam

Cake miel

Pain



LEZIGNAN ZONE 1

Téléchargez  
AppTable  
applicable.elior.com



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine -Gouter

LUNDI | 22  
Dec

MARDI | 23  
Dec

MERCREDI | 24  
Dec

JEUDI | 25  
Dec

VENDREDI | 26  
Dec

Fromage blanc sucré

Banane

Fourrandise au chocolat

LEZIGNAN ZONE I

Téléchargez  
App'Table  
app'table.elior.com



Découvrez notre blog



LEZIGNAN  
MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine - Déjeuner

LUNDI 29 Dec

Cèleri rémoulade Bio

Escalope de dinde sauce paprika

Printanière de légumes

Croûte noire

Compote pommes abricots Bio

Pain



Produit local

Plat végétarien

Poisson frais

Plat durable

MARDI 30 Dec

Salade verte miniolette

Galopin de veau au jus

Blé pilaf

Saint-Paulin

Salade de fruits

Pain

MERCREDI 31 Dec

Friand au fromage

Omelette nature Bio

Choux fleurs au gratin Bio

Yaourt aromatisé

Corbeille de fruits locaux

Pain

JEUDI 01 Jan

Pâté de campagne

Filet de lieu armoricaine

Haricots verts et pommes de terre

Fromage blanc sucré

Corbeille de fruits Bio

Pain

VENDREDI 02 Jan

Potage de légumes verts

Penne sauce fromagère au jambon

Emmental

Liégeois chocolat

Pain

LEZIGNAN ZONE 1

Téléchargez  
AppTable  
applicable.eliar.com



Découvrez notre blog  
 bon  
 b&n  
 LES ALLES  
 MIEUX

Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Au menu cette semaine -Gouter

LUNDI | 29  
Dec

MARDI | 30  
Dec

MERCREDI | 31  
Dec

Yaourt nature sucré

Compote pommes fraises

Barre bretonne

JEUDI | 01  
Jan

VENDREDI | 02  
Jan

LEZIGNAN ZONE I

Téléchargez  
App'Table  
app'table.elior.com



Découvrez notre blog



Nous avons identifié en gras un menu conseillé qui répond à un équilibre



# Liste des 14 allergènes principaux par recette - LEZIGNAN ZONE 1

|  | <b>Repas / Plat</b>                          | <b>Lait</b> | <b>Blé / Gluten</b> | <b>Oeuf</b> | <b>Poisson</b> | <b>Sulfites</b> | <b>Fruits à coques</b> | <b>Crustacés</b> | <b>Mollusques</b> | <b>Céleri</b> | <b>Soja</b> | <b>Arachides</b> | <b>Moutarde</b> | <b>Sésame</b> | <b>Lupin</b> |
|--|----------------------------------------------|-------------|---------------------|-------------|----------------|-----------------|------------------------|------------------|-------------------|---------------|-------------|------------------|-----------------|---------------|--------------|
|  | <b>Lundi 01 Décembre - Déjeuner</b>          |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Macédoine Bio mayonnaise                     |             |                     | X           |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  | X               |               |              |
|  | Saucisse de Toulouse grillée                 |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Purée de brocolis et pommes de terre         | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | St Môret Bio                                 | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Pomme bicolore Bio                           |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Pain                                         |             | X                   |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | <b>Mardi 02 Décembre - Déjeuner</b>          |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Velouté chou-fleur                           | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Couscous végétarien                          |             | X                   |             |                |                 |                        |                  |                   | X             |             |                  |                 |               |              |
|  | Emmental                                     | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Fian vanille caramel                         | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Pain                                         |             | X                   |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | <b>Mercredi 03 Décembre - Déjeuner</b>       |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Salade de pommes de terre                    |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Sauté de veau au curry                       |             | X                   |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  | X               |               |              |
|  | Haricots beurre à la provençale              |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Fromage frais aux fruits Bio                 | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Kiwi Bio                                     |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Pain                                         |             | X                   |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | <b>Mercredi 03 Décembre - Gouter</b>         |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Gaufre de liège                              | X           | X                   | X           |                |                 |                        |                  |                   |               | X           |                  |                 |               |              |
|  | Purée de pommes et fraises                   |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Yaourt brasse aux fruits                     | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | <b>Jeudi 04 Décembre - Déjeuner</b>          |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Dips de carottes et fromage blanc aux herbes | X           |                     |             |                | X               |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Steak haché                                  |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Lentilles Bio                                |             |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |
|  | Yaourt nature sucré                          | X           |                     |             |                |                 |                        |                  |                   |               |             |                  |                 |               |              |

|                                                                                     |                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <b>Repas / Plat</b>                    | <b>Lait</b>                                                                         | <b>Blé / Gluten</b>                                                                 | <b>Oeuf</b>                                                                         | <b>Poisson</b>                                                                      | <b>Sulfites</b>                                                                     | <b>Fruits à coques</b>                                                             | <b>Crustacés</b>                                                                  | <b>Mollusques</b>                                                                 | <b>Céleri</b>                                                                     | <b>Soja</b>                                                                       | <b>Arachides</b>                                                                  | <b>Moutarde</b>                                                                   | <b>Sésame</b>                                                                     | <b>Lupin</b>                                                                     |
|  | Corbeille de fruits Bio                |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Pain                                   |                                                                                     | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | <b>Vendredi 05 Décembre - Déjeuner</b> |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Salade verte à l'emmental              | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Pavé de merlu sauce citron             | X                                                                                   | X                                                                                   |                                                                                     | X                                                                                   | X                                                                                   |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Penne semi complètes Bio               | X                                                                                   | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Edam Bio                               | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Mousse chocolat au lait                | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Pain                                   |                                                                                     | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |

Liste des 14 allergènes principaux par recette - LEZIGNAN ZONE 1

|  | Repas / Plat                        | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|-------------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Lundi 08 Décembre - Déjeuner        |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Riz camarguais aux tomates et gouda | X    |              |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Emincé de poulet Bio sauce suprême  | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Chou-fleur persillés                |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt aromatisé                    | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Banane                              |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mardi 09 Décembre - Déjeuner        |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Salade verte aux croûtons           | X    | X            |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Cheeseburger                        | X    | X            |      |         | X        |                 |           |            |        | X    |           | X        | X      |       |
|  | Pommes frites                       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Camembert                           | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Corbeille de fruits de saison       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mayonnaise dosette                  |      |              | X    |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Pain                                |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 10 Décembre - Déjeuner     |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Potage de légumes                   |      |              |      |         |          |                 |           |            | X      |      |           |          |        |       |
|  | Torti à la méditerranéenne Bio      |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Edam Bio                            | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Emmental râpé                       | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Flan chocolat                       | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 10 Décembre - Gouter       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt à la framboise               | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Compote pommes ananas               |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mini-roulé à la fraise              | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt aux fruits                   | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Jeudi 11 Décembre - Déjeuner        |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

|  | Repas / Plat                    | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|---------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Crêpe au fromage                | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Sauté de bœuf en estouffade     |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Haricots verts                  |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mimolette                       | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Compote pommes pêches           |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                            |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Vendredi 12 Décembre - Déjeuner |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Coleslaw Bio                    |      |              | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Lieu noir sauce crème           | X    | X            |      | X       |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Semoule Bio                     |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Fromage frais aux fruits Bio    | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Gateau au yaourt pomme cannelle | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                            |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

Liste des 14 allergènes principaux par recette - LEZIGNAN ZONE 1

|  | Repas / Plat                           | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|----------------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | <b>Lundi 15 Décembre - Déjeuner</b>    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Veloute de potirons                    | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Riz cantonais                          |      |              | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Emmental                               | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Corbeille de fruits locaux             |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                   |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | <b>Mardi 16 Décembre - Déjeuner</b>    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Duo chou bio vinaigrette               |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Baeckeoffe                             |      |              |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Croûte noire                           | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Donuts au cacao                        | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        | X    |           |          |        |       |
|  | Pain                                   |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | <b>Mercredi 17 Décembre - Déjeuner</b> |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Salade composée et œuf dur             |      |              | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Sauté de dinde à l'estragon            | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Boulgour aux légumes                   |      | X            |      |         |          |                 |           |            | X      |      |           |          |        |       |
|  | Brie Bio                               | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Compote pommes pêches                  |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                   |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | <b>Mercredi 17 Décembre - Gouter</b>   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Jus d'orange                           |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Brioche aux pépites de chocolat        | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        | X    |           |          |        |       |
|  | Clémentine Bio                         |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Père Noël au chocolat                  | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        | X    |           |          |        |       |
|  | <b>Jeudi 18 Décembre - Déjeuner</b>    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Coquillettes au pistou                 | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Filet de lieu sauce citron             | X    | X            |      | X       | X        |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Gratin de légumes                      | X    | X            |      |         |          |                 |           |            | X      |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt nature sucré                    | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

|  | Repas / Plat                         | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|--------------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Corbeille de fruits locaux           |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                 |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Vendredi 19 Décembre - Déjeuner      |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mousse de canard                     | X    | X            | X    |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Sirop pour goûter                    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Emincé de poulet sauce pain d'épices | X    | X            |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pommes smile                         |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Edam Bio                             | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Clementine n°3                       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Moelleux au chocolat                 | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        | X    |           |          |        |       |
|  | Père Noël au chocolat                | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        | X    |           |          |        |       |
|  | Pain                                 |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

Liste des 14 allergènes principaux par recette - LEZIGNAN ZONE 1

|  | Repas / Plat                    | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|---------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Lundi 22 Décembre - Déjeuner    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Salade verte edam               | X    |              |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Nugget filet poulet             |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pommes frites                   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Brie                            | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Flan chocolat                   | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mayonnaise dosette              |      |              | X    |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Pain                            |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mardi 23 Décembre - Déjeuner    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Betterave Bio                   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Bourride sétoise                | X    |              |      | X       | X        |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Riz Bio pilaf                   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Emmental                        | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Corbeille de fruits Bio         |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                            |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 24 Décembre - Déjeuner |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Chou-fleur Bio vinaigrette      |      |              |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Rôti de porc au jus             | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pennes à l'emmental             | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Fromage blanc sucré             | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Poire au sirop                  |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                            |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 24 Décembre - Gouter   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Fromage blanc sucré             | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Banane                          |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Fourrandise au chocolat         |      | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Jeudi 25 Décembre - Déjeuner    |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Dips carottes sauce paprika     | X    |              | X    |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Blanquette de veau              | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

|  | Repas / Plat                            | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|-----------------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Petits pois carottes à la française Bio | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt nature sucré                     | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Corbeille de fruits locaux              |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                    |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Vendredi 26 Décembre - Déjeuner         |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Potage de courgettes                    |      |              |      |         |          |                 |           |            | X      |      |           |          |        |       |
|  | Chili végétarien                        |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Edam                                    | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Cake miel                               | X    | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                                    |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

Liste des 14 allergènes principaux par recette - LEZIGNAN ZONE 1

|  | Repas / Plat                      | Lait | Blé / Gluten | Oeuf | Poisson | Sulfites | Fruits à coques | Crustacés | Mollusques | Céleri | Soja | Arachides | Moutarde | Sésame | Lupin |
|--|-----------------------------------|------|--------------|------|---------|----------|-----------------|-----------|------------|--------|------|-----------|----------|--------|-------|
|  | Lundi 29 Décembre - Déjeuner      |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Cèleri rémoulade Bio              |      |              | X    |         |          |                 |           |            | X      |      |           | X        |        |       |
|  | Escalope de dinde sauce paprika   | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Printanière de légumes            |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Croûte noire                      | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Compote pommes abricots Bio       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                              |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mardi 30 Décembre - Déjeuner      |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Salade verte mimollette           | X    |              |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Galopin de veau au jus            | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Blé pilaf                         |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Saint-Paulin                      | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Salade de fruits                  |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                              |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 31 Décembre - Déjeuner   |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Friand au fromage                 | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Omelette nature Bio               |      |              | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Choux fleurs au gratin Bio        | X    | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt aromatisé                  | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Corbeille de fruits locaux        |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pain                              |      | X            |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Mercredi 31 Décembre - Gouter     |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Yaourt nature sucré               | X    |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Barre bretonne                    |      | X            | X    |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Compote pommes fraises            |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Jeudi 01 Janvier - Déjeuner       |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Pâté de campagne                  |      | X            |      |         | X        |                 |           |            |        |      |           | X        |        |       |
|  | Filet de lieu armoricaine         | X    | X            |      | X       | X        |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |
|  | Haricots verts et pommes de terre |      |              |      |         |          |                 |           |            |        |      |           |          |        |       |

|                                                                                     |                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | Repas / Plat                    | Lait                                                                                | Blé / Gluten                                                                        | Oeuf                                                                                | Poisson                                                                             | Sulfites                                                                            | Fruits à coques                                                                    | Crustacés                                                                         | Mollusques                                                                        | Céleri                                                                            | Soja                                                                              | Arachides                                                                         | Mustarde                                                                          | Sésame                                                                            | Lupin                                                                            |
|  | Fromage blanc sucré             | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Corbeille de fruits Bio         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Pain                            |                                                                                     | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Vendredi 02 Janvier - Déjeuner  |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Potage de légumes verts         |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   | X                                                                                 |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Penne sauce fromagère au jambon | X                                                                                   | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   | X                                                                                 |                                                                                   | X                                                                                 |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Emmental                        | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Liégeois chocolat               | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |
|  | Pain                            |                                                                                     | X                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                    |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                  |