MémeMijote

Le plaisir de bien manger, à la maison

07 56 44 65 91

Des repas savoureux, faits maison !

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Tél. : _____

Allergène(s) : _____

Du 9 au 15 novembre

Jour	Entrée (au choix)	Plat principal (au choix)	Laitage (au choix)	Dessert (au choix)
☐ **Lundi 9** novembre	☐ Endives aux noix & vinaigrette douce ☐ Velouté de brocolis au Kiri	☐ Émincé de poulet à la crème de moutarde & riz ☐ Filet de sole sauce normande & riz ☐ Lasagnes végétariennes aux épinards & ricotta	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tarte normande aux pommes ☐ Mousse au chocolat au lait
☐ **Mardi 10** novembre	☐ Salade de chou rouge aux pommes ☐ Potage Parmentier au cerfeuil	☐ Blanquette de dinde à l'ancienne & riz ☐ Pavé de saumon grillé & fondue de poireaux ☐ Parmentier végétal de potimarron & tofu fumé	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Flan pâtissier à la vanille ☐ Compote pomme-pruneau
☐ **Mercredi 11** novembre	☐ Macédoine de légumes mayonnaise légère ☐ Crème de topinambours fondante	☐ Escalope de veau au jus & écrasé de pommes de terre ☐ Filet de colin sauce dugléré & jardinière ☐ Polenta crémeuse à la poêlée de champignons	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Crème dessert au praliné ☐ Poire au sirop & sauce chocolat
☐ **Jeudi 12** novembre **MENU TERROIR**	☐ Pâté en croûte Richelieu ☐ Soupe alsacienne aux pois cassés	☐ Choucroute garnie traditionnelle ☐ Haddock poché au lait & pommes anglaises ☐ Choucroute végétale au tofu fumé & navets	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Kougelhopf perdu aux pommes tièdes ☐ Compote de quetsches
☐ **Vendredi 13** novembre	☐ Radis beurre demi-sel ☐ Velouté de courgettes & Vache qui rit	☐ Parmentier de bœuf mijoté maison ☐ Dos de cabillaud à la provençale & ratatouille ☐ Crumble salé de légumes d'automne & parmesan	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Tartelette poire-chocolat ☐ Crème caramel maison
☐ **Samedi 14** novembre	☐ Betteraves cuites en vinaigrette à l'aneth ☐ Potage Dubarry (chou-fleur)	☐ Poulet rôti au thym & gratin dauphinois ☐ Filet de lingue sauce marinière & riz sauvage ☐ Gratin dauphinois aux champignons & salade	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Clafoutis fondant aux poires ☐ Panna cotta au café
☐ **Dimanche 15** novembre	☐ Terrine de poisson sauce tartare ☐ Soupe moulinée de navets doux au miel	☐ Gigot d'agneau rôti & haricots blancs ☐ Filet de merlu sauce hollandaise & riz pilaf ☐ Risotto aux poireaux & mascarpone	☐ Fromage blanc ☐ Yaourt	☐ Éclair au café ou chocolat ☐ Ananas frais poché au sirop d'épices

Bon appétit !

Une alimentation de qualité pour votre bien-être !