



VOS  
MENUS DU  
MOIS DE  
JUN





# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Samedi 1 Juin 2024

Entrée du midi	PATES SAVOISIENNE (TOMATE SECHE,AIL,EPICES)						X				X	X				
Plat protidique	ROTI DE VEAU SAUCE VALLEE D'AUGE							X								
Légume	JULIENNE DE LEGUMES			X												
Fromage	FOURME AMBERT AOP							X								
Dessert	BAVAROIS FRUIT ROUGE						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Dimanche 2 Juin 2024

Entrée du midi	CONCOMBRE CAROTTE SAUCE FACON BULGARE							X			X	X				
Plat complet	MOUSSAKA						X	X								
Fromage	COULOMMIERS							X								
Dessert	SEMOULE AU LAIT NAPPEE CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Lundi 3 Juin 2024

Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	SAUCE LEGUMES DU SUD + FROMAGE BREBIS							X								
Légume	PATE - FARFALLE						X									
Fromage	YAOURT NATURE SUCRE							X								
Dessert	COMPOTE POMME ABRICOT ALLEGEE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mardi 4 Juin 2024

Entrée du midi	SALADE RIZ BIO OLIVE NOIRE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE PORC BIO SAUCE CAMEL															X
Légume	COURGETTE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT BIO															X
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME															X

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mercredi 5 Juin 2024

Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>														
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF BIO SAUCE POIVRADE																X
Légume	DUO HARICOTS VERTS ET BEURRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>														
Fromage	FROMAGE CROUTE NOIR MONTCADI																X
Dessert	GRILLEE AUX POMMES						X	X					X				
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)								X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 6 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	CORDON BLEU DE DINDE						X	X							X	
Légume	RIZ PILAF	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE FRAIS SUCRE AUX FRUITS								X							
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 7 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								
Plat protidique	MEDAILLON DE MERLU SAUCE BASILIC						X	X					X			
Légume	PUREE POMMES DE TERRE BIO							X								
Fromage	CARRE							X								
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT							X							X	
Potage du soir	TOMATE VINAIGRETTE										X					X



# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 8 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	ROTI DE BŒUF	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	COURGETTES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE								X							
Dessert	TARTE FLAN						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite	
<b>Dimanche 9 Juin 2024</b>																	
Entrée du midi	SALADE NAPOLI (TORTIS, TOMATE, MAIS)						X				X	X				X	
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE MARENGO	X															
Légume	JULIENNE DE LEGUMES			X													
Fromage	FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X									
Dessert	FRUIT	X															
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X															

# 13 vitamines indispensables



## Vit A

### Vision et immunité

Beurre, œufs, produits laitiers, carottes, légumes à feuilles vertes



## Vit B

### B1

### Énergie et influx nerveux

Viandes, volailles, poissons, légumes secs



## Vit C

### Antioxydant

Fruits & légumes (kiwis, agrumes, etc.)



### B2

### Énergie & pouvoir antioxydant

Œufs, poissons, laitages



## Vit D

### Fixation du calcium dans les os

Poissons gras, produits laitiers



### B3

### Énergie

Levure, viandes, œufs, poissons



## Vit E

### Antioxydant

Huiles d'olive et de colza, amandes, noix, épinars



### B5

### Énergie & influx nerveux

Champignons, viandes, poissons, laitages



### B6

### Énergie & synthèse des protéines

Germes de blé, lentilles, choux fleur, banane



## Vit K

### Coagulation et croissance cellulaire

Persil, épinars, laitue, viandes



### B8

### Énergie

Œuf, soja, haricots, maïs



### B9

### Cerveau & synthèse des protéines

Légumes verts, maïs, pois chiches



### B12

### Globules rouges & cellules nerveuses

Œufs, viandes

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Lundi 10 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	NAVET REMOULADE										X	X				X
Plat protidique	CHILI CON CARNE						X	X								X
Légume	RIZ PILAF	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE (TARTARE)								X							
Dessert	PUREE POMME POIRE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE								X							

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mardi 11 Juin 2024

Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUCISSE DE TOULOUSE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PETIT POIS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT AROMATISE							X								
Dessert	MINI CHOU VANILLE					X	X					X				X
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mercredi 12 Juin 2024

Entrée du midi	GASPACHO TOMATE POIVRON	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	CUISSE DE POULET SAUCE KEDJENOU (TOMATE AUBERGINE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	GRATIN CHOU FLEUR BECHAMEL						X	X								
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE BIO + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 13 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	TOMATE BIO VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	BOULETTES DE FLAGEOLETS BIO SAUCE CREME						X	X					X			
Légume	PATE - FUSILLI BIO						X									
Fromage	BUCHE CHEVRE BIO							X								
Dessert	DESSERT LACTE BIO SAVEUR VANILLE NAPPE CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Vendredi 14 Juin 2024

Entrée du midi	SALADE RIZ POIVRON TOMATE MAIS OLIVE										X					X
Plat protidique	COLIN ALAKA PANE AU RIZ SOUFFLE						X						X			
Légume	EPINARD BRANCHE SURG BECHAMEL						X	X								
Fromage	MIMOLETTE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X														
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

X Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Samedi 15 Juin 2024

Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE BRUNE						X									
Légume	PETIT POIS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP															X
Dessert	RIZ AU LAIT VANILLE															X
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE															X

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Dimanche 16 Juin 2024

Entrée du midi	PIEMONTAISE (PDT,TOMATE,CORNICHON)										X	X				
Plat protidique	MEDAILLON DE MERLU SAUCE CREME CHAMPIGNON							X					X			X
Légume	HARICOTS VERTS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT AROMATISE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								



# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Lundi 17 Juin 2024

Entrée du midi	CREPE JAMBON EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	LEGUMES KORMA BUTTERNUT							X			X					
Légume	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	COULOMMIERS							X								
Dessert	PUREE POMME ABRICOT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mardi 18 Juin 2024

Entrée du midi	BETTERAVE BIO VINAIGRETTE										X					X	
Plat protidique	SAUTE DE PORC BIO AU JUS	X															
Légume	CAROTTE BIO	X															
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT BIO																
Dessert	FRUIT BIO	X															
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)																

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mercredi 19 Juin 2024

Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat complet	HACHIS PARMENTIER BOEUF							X								
Fromage	SAINT PAULIN							X								
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT							X								X
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Jeudi 20 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	CONCOMBRE VINAIGRETTE CREMEUSE CIBOULETTE							X			X					X
Plat protidique	JAMBON DE DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	SALADE DE PATES A LA GRECQUE (TOMATE,POIVRON,FRO. BREBIS,OLIVE)						X	X								
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE)							X								
Dessert	ILE FLOTTANTE							X				X				
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 21 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE LENTILLE VERTE FROMAGE BREBIS							X			X					X
Plat protidique	DAVICROQUETTE DE POISSON BLANC						X						X			
Légume	POELEE CHAMPETRE (H. VERTS, CHAMPIGNONS, AUBERGINES)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								



# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Samedi 22 Juin 2024

Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE										X	X				
Plat complet	LASAGNES A LA PROVENCALE			X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X
Fromage	FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)															X

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Dimanche 23 Juin 2024

Entrée du midi	CHAMPIGNON A LA GRECQUE (TOMATE, OIGNON, BASILIC)			X							X					
Plat protidique	CUISSE DE POULET SAUCE MIEL POIVRONS							X								X
Légume	CAROTTES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	PUREE POMME PRUNEAUX	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Les bienfaits des légumes

## LA BETTERAVE



est très riche en  
antioxydants

## LE POIVRON



régule la pression  
artérielle

## LA CAROTTE



est bénéfique pour  
la santé des yeux

## L'ASPERGE



favorise le transit  
intestinal

## L'ENDIVE



stimule la  
digestion

## LE CONCOMBRE



est un coupe  
faim naturel

## LE RADIS NOIR



détoxifie le foie

## LE POTIMARRON



est très bon la santé  
de la peau et des yeux

## LE POIREAU



possède une action  
anti-inflammatoire

## L'AIL



est un antibiotique  
naturel

## L'ARTICHAUT



a des propriétés  
dépuratives

## L'AUBERGINE



fait diminuer le  
mauvais cholestérol

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Lundi 24 Juin 2024

Entrée du midi	POMELOS BIO + SUCRE	X															<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>
Plat protidique	PILON DE POULET BIO SAUCE AU THYM	X															<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>
Légume	PATE - COQUILLETTE BIO						X										
Fromage	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT BIO							X									
Dessert	DESSERT LACTE BIO SAVEUR VANILLE NAPPE CAMEL							X									
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Mardi 25 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE DE POMMES DE TERRE SAUCE RAVIGOTE										X					X
Plat protidique	OMELETTE NATURE											X				
Légume	COURGETTE EN CHUTNEY															X
Fromage	BUCHETTE LAIT MELANGE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X														
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Mercredi 26 Juin 2024

Entrée du midi	GASPACHO TOMATE						X									
Plat protidique	PAVE DE COLIN GRATINE AU FROMAGE							X				X	X			
Légume	HARICOTS VERTS BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE FRAIS NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Jeudi 27 Juin 2024

Entrée du midi	RADIS ET BEURRE							X								
Plat protidique	EMINCE DE VOLAILLE FACON KEBAB						X	X								
Légume	CUBE DE POMMES DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Vendredi 28 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE CREMEUSE CIBOULETTE							X			X					X
Plat protidique	BURRITO BOWL (P. CHICHE + SAUCE GUACAMOL)							X						X		
Légume	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT BIO							X								
Dessert	COMPOTE POMME ANANAS ALLEGEE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<b>Samedi 29 Juin 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE WALDORF (CELERI POMME RAISIN NOIX)			X		X					X	X				
Plat protidique	FILET DE CABILLAUD SAUCE OSEILLE						X	X						X		
Légume	PUREE CAROTTE ET POMMES DE TERRE							X								
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	TARTE MYRTILLE						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X														

X Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.

# Menus et allergènes du Samedi 1 Juin 2024 au Dimanche 30 Juin 2024.

## PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
-----------------	-------------	-----------------	----------	--------	----------	-----------------	--------	------	-------	-----------	----------	------	---------	--------	------	---------

### Dimanche 30 Juin 2024

Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	BOULETTES DE SOJA TOMATE BASILIC SAUCE TOMATE			X			X	X		X		X	X			X
Légume	PATE - COQUILLETTE						X									
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							X								
Dessert	FRUIT	X														
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								

X Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.

***A VOS REMARQUES : .....***

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---