



# VOS MENUS DU MOIS DE MAI



# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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>Mercredi 1 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE DE POMMES DE TERRE ET OIGNONS ROUGES										X					
Plat protidique	BLANQUETTE DE VEAU							X				X				
Légume	CAROTTES PERSILLEES							X								
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 2 Mai 2024

Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	ESCALOPE DE POULET SAUCE MIEL CITRON															X
Légume	PATE - GNOCCHI						X									
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 3 Mai 2024

Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat complet	TORTELLONI FROMAGE BECHAMEL					X	X					X				
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT BIO							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)								X							

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 4 Mai 2024

Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	JAMBON DE DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PATE - COQUILLETTE					X										
Fromage	FROMAGE BONBEL							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUMES RACINES							X								



# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 5 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	TARTARE A L'INDIENNE (COURGETTE,CAROTTE,RAISIN,EPICES)										X	X				
Plat protidique	SAMOUSSA AUX LEGUMES						X									X
Légume	LEGUME RATATOUILLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	MOSAIQUE FRUITS (POMME PECHE CERISE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 6 Mai 2024

Entrée du midi	HARICOTS VERTS VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	TAJINE MAROCAIN (pois chiche, patate douce, carottes)										X					
Légume	SEMOULE					X										
Fromage	EMMENTAL							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 7 Mai 2024

Entrée du midi	POMELOS BIO + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	SAUTE DE DINDE BIO SAUCE AUX OLIVES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	CAROTTE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT BIO NATURE SUCRE							X								
Dessert	CAKE PEPITE CHOCOLAT BIO						X									X
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								



# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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>Mercredi 8 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE							X			X	X				X
Plat complet	LASAGNES A LA PROVENCALE			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 EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 9 Mai 2024

Entrée du midi	ACRAS DE MORUE						X										X
Plat protidique	JAMBON DE DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>														
Légume	PATE - COQUILLETES						X										
Fromage	PETIT FROMAGE FRAIS NATURE + SUCRE							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 Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 10 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	NUGGETS DE POULET						X									
Légume	POELEE CHAMPETRE (haricots verts, champignons, tomates, aubergines)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU NOIX (PETIT MOULE)					X		X								
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT								X							X
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME								X							

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 11 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	NOUILLE SAVOISIENNE TOMATE SECHEE ET BASILIC						X	X			X					
Plat protidique	CUBES DE SAUMON SAUCE CREME						X	X					X			
Légume	JULIENNE LEGUMES			X												
Fromage	FOURME AMBERT AOP							X								
Dessert	BAVAROIS FRUITS ROUGES						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X														

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 12 Mai 2024

Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	TORTILLA PLANCHA											X				
Légume	LEGUME RACINE			X												
Fromage	SAINT PAULIN							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 13 Mai 2024</b>																
Plat complet	BLANQUETTE DE VEAU & RIZ		X	X		X	X	X				X		X	X	X
Fromage	FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT LUNDI	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE			X				X								



# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 14 Mai 2024</b>																	
Entrée du midi	TOMATE ET VINAIGRETTE											X				X	
Plat protidique	SAUCISSE DE TOULOUSE	X															
Légume	LENTILLE	X															
Fromage	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT BIO																
Dessert	COMPOTE POMME POIRE ALLEGEE EN SUCRE	X															
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU																

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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>Mercredi 15 Mai 2024</b>																	
Entrée du midi	SALADE POMME DE TERRE ET OLIVES NOIRES											X				X	
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF BIO SAUCE FINES HERBES	X															<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>
Légume	CAROTTES	X															<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>
Fromage	MIMOLETTE																X
Dessert	FRUIT	X															<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)																X

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 16 Mai 2024

Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat complet	DAUPHINOIS COURGETTES POMMES DE TERRE ET BASILIC							X								
Fromage	CAMEMBERT BIO							X								
Dessert	GENOISE ROULEE CHOCOLAT					X	X					X			X	
Potage du soir	SOUPE LEGUME RACINE							X								

# Saler juste et mieux : le sel iodé

## QU'EST-CE QUE L'IODE ? A QUOI SERT-IL ?

L'iode est un **oligo-élément indispensable** à notre organisme. Il intervient dans la synthèse des hormones thyroïdiennes. Ces hormones participent aux fonctions vitales de l'organisme, au développement et à la croissance de la plupart des organes, en particulier celui du **cerveau**

## 1- QUELS SONT LES PRINCIPAUX ALIMENTS SOURCES D'IODE ?



- **Les produits de la mer** : algues, crustacés, mollusques, poissons



- **Le sel iodé**



- Les produits laitiers et céréaliers, les œufs

### **Le saviez-vous ?**

*Le sel alimentaire (raffiné et non raffiné comme le sel de Guérande) n'est pas naturellement iodé ! C'est bien parce qu'il n'en contient pas qu'il doit être supplémenté en iode.*

# PRÉVENTION DE LA CARENCE EN IODE ET ENRICHISSEMENT

**Recommandation des autorités sanitaires** => **enrichissement en iode des sels de table et de cuisson** afin d'augmenter l'apport quotidien.

L'iodation du sel contribue à **améliorer le statut en iode** de la population, mais doit également être cohérente avec les recommandations nutritionnelles visant à **diminuer les apports en sel ajoutés**.

## 3- QUE FAIT SODEXO EN CE QUI CONCERNE LE SEL IODÉ ?



- **Notre mission** : diminuer les risques de déficience en iode chez les personnes de plus de 10 ans, en particulier les femmes.



- **Notre engagement** : Améliorer la qualité du sel de table en référençant uniquement des dosettes et des salières en sel iodé depuis 2011.

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 17 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR BIO + MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	FALAFEL POIS CHICHE BIO SAUCE TOMATE BASILIC						X									
Légume	PATE - COQUILLETTE BIO						X									
Fromage	YAOURT BIO AROME FRAISE							X								
Dessert	FRUIT BIO	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 Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 18 Mai 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 POMME DE TERRE							X								
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							X								
Dessert	MILLEFEUILLE						X	X								
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)			X												

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 19 Mai 2024

Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	FILET DE LIMANDE SAUCE TOMATE			X			X	X								X
Légume	POMMES DE TERRE AIL ET PERSIL	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	EDAM															X
Dessert	LIEGEOIS VANILLE CAMEL															X
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 20 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	PILON DE POULET SAUCE BASQUAISE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	CREME DESSERT SAVEUR PRALINE							X								
Potage du soir	SOUPE 5 LEGUMES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 21 Mai 2024

Entrée du midi	TOMATE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	TORTILLA PLANCHA (OMELETTE POMMES DE TERRE ET OIGNONS)											X				
Légume	HARICOTS VERT BIO	X														
Fromage	CARRE															X
Dessert	SEMOULE AU LAIT NAPPEE CAMEL															X
Potage du soir	SOUPE DE CAROTTE															X

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 22 Mai 2024

Entrée du midi	TABOULE			X			X									
Plat protidique	AIGUILLETES DE POULET SAUCE DIJONNAISE										X					X
Légume	PETIT POIS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE							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 Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 23 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE BIO VINAIGRETTE											X				X
Plat protidique	SAUCE LEGUMES ET POIS CASSE + GRAINES DE COURGE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PATE - PENNE						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 EPINARD CREME											X				



# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 24 Mai 2024

Entrée du midi	SALADE ICEBERG ET VINAIGRETTES AUX AGRUMES																X
Plat protidique	FILET DE COLIN ALASKA SAUCE COCO CITRON VERT						X	X					X				
Légume	RIZ PILAF	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>														
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							X									
Dessert	TARTE NOIX COCO						X	X				X					
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X										

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 25 Mai 2024

Entrée du midi	NAVET REMOULADE										X	X				X
Plat protidique	FILET DE LIMANDE SAUCE CREME CIBOULETTE						X	X					X			X
Légume	PATE - TORSAGE						X									
Fromage	CROTTIN DE CHEVRE							X								
Dessert	CREME DESSERT SAVEUR PISTACHE							X								
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 26 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE											X				X
Plat protidique	CUISSE DE POULET SAUCE POIVRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PDT GRATIN FACON DAUPHINOIS						X	X								
Fromage	GOUDA							X								
Dessert	CARRE FRAMBOISE						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 27 Mai 2024

Entrée du midi	SALADE COQUILLETES BASILIC						X				X					X
Plat protidique	MERGUEZ	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Légume	PUREE COURGETTES ET POMMES DE TERRE A L'HUILE OLIVE							X								
Fromage	PETIT FROMAGE FRAIS SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 28 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	CUBES DE SAUMON SAUCE CITRON			X			X	X					X			
Légume	PATE - GNOCCHI						X									
Fromage	FROMAGE FRAIS DEMI SEL BIO							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 Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 29 Mai 2024

Entrée du midi	CONCOMBRE SCE CREME							X			X	X				
Plat protidique	SAUTE DE DINDE SAUCE POMME CURRY							X			X					
Légume	SEMOULE						X									
Fromage	EMMENTAL							X								
Dessert	CREME DESSERT VANILLE BIO							X								
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 30 Mai 2024</b>																
Entrée du midi	MACEDOINE BIO MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	PIZZA BIO AU FROMAGE						X	X					X			
Légume	SALADE VERTE BIO ET VINAIGRETTE										X					X
Fromage	YAOURT BIO AROMATISE FRAMBOISE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

# Menus et allergènes du Mercredi 1 Mai 2024 au Vendredi 31 Mai 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 31 Mai 2024

Entrée du midi	COLESLAW							X			X	X				
Plat complet	PARMENTIER PROVENCAL VEGETARIEN					X	X									
Fromage	BUCHETTE LAIT MELANGE							X								
Dessert	PUREE POMME BANANE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---