



# VOS MENUS DU MOIS D'AOUT



un  
**Sourire**  
dans ma  
cuisine

par sodexo

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 1 Août 2024</b>																
Entrée du midi	GASPACHO TOMATE						X									
Plat protidique	CROQUE MONSIEUR						X	X								
Garniture	SALADE VERTE BIO VINAIGRETTE										X					X
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							X								
Dessert	CAKE COCO PEPITE CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 2 Août 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG + VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUCE CURRY POIS. CHICHES EPINARDS							X			X					
Garniture	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	COMPOTE POMME ABRICOT	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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 3 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CREPE CHAMPIGNON						X	X				X				
Plat protidique	BOEUF BRAISE VF SAUCE ECHALOTE							X								
Garniture	COURGETTES RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 4 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE PAPRIKA							X								
Garniture	PETIT POIS (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU CROC LAIT							X								
Dessert	SEMOULE AU LAIT VANILLE						X	X								
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 5 Août 2024</b>																
Entrée du midi	BETTERAVES VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	ESCALOPE DE DINDE LR SAUCE CURRY										X					
Garniture	PUREE PDT BIO							X								
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 6 Août 2024</b>																
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	LEGUMES KORMA BRUNOISE PROVENCALE ET PETITS POIS							X			X					
Garniture	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	BUCHE CHEVRE BIO							X								
Dessert	DESSERT LACTE FLAN SAVEUR VANILLE NAPPE CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 7 Août 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE VERTE BIO + VINAIGRETTE AGRUMES										X					X
Plat protidique	SAUTE DE BŒUF VF SAUCE BRUNE						X									
Garniture	CAROTTES RONDELLES (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	EDAM							X								
Dessert	CHOU CHOCOLAT NOISETTE					X	X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 8 Août 2024</b>																
Entrée du midi	HOUMOUS							X								
Plat protidique	JAMBON BLANC	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	SALADE PATE TOMATE OLIVE ORIGAN (GARNITURE FROIDE)						X									
Fromage	YAOURT BIO AROME FRAMBOISE							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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 9 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	COLIN ALASKA JUS AUX HERBES												X			
Garniture	COURGETTES BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	COMPOTE POMME FRAISE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 10 Août 2024</b>																
Entrée du midi	PIEMONTAISE (PDT,TOMATE,CORNICHON)										X	X				
Plat protidique	STEAK HACHE DE BOEUF SAUCE FORESTIERE															X
Garniture	POELEE CHAMPETRE (H.VERT, CHAMPIGNON, TOMATE, AUBERGINE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC + 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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 11 Août 2024</b>																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE										X	X				
Plat protidique	ROTI DE DINDE SAUCE PROVENCALE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	CAROTTES RONDELLES (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME MELANGES							X								



# CANICULE, FORTES CHALEURS

## ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



MOUILLER SON CORPS  
ET SE VENTILER



DONNER ET PRENDRE  
DES NOUVELLES  
DE SES PROCHES



NE PAS BOIRE  
D'ALCOOL



BOIRE  
RÉGULIÈREMENT  
DE L'EAU

EN CAS D'URGENCE,  
**APPELEZ LE 15**



MAINTENIR SA MAISON  
AU FRAIS : FERMER  
LES VOILETS LE JOUR



MANGER EN QUANTITÉ  
SUFFISANTE



ÉVITER LES EFFORTS  
PHYSIQUES

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 12 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	CHILI CON CARNE (BOEUF VF)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	BROWNIE				X	X	X					X			X	
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 13 Août 2024</b>																
Entrée du midi	PASTEQUE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	TAJINE MAROCAIN VEGETARIEN										X					
Garniture	SEMOULE						X									
Fromage	COMTE AOP							X								
Dessert	CREME DESSERT CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								



# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 14 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CONCOMBRE BIO + VINAIGRETTE CREMEUSE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE DINDE LR SAUCE PRINTANIERE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PETIT POIS ET POMMES DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	PUREE POMME BANANE 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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 15 Août 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE RIZ ET OLIVE NOIRE										X					X
Plat protidique	DAVICROQUETTE DE POISSON BLANC						X						X			
Garniture	DUO HARICOTS VERTS ET HARICOTS BEURRE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE (ST MORET)							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 16 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CHAMPIGNONS A LA CREME							X								
Plat protidique	TORTILLA PLANCHA											X				
Garniture	CAROTTES RONDELLES (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT AROMATISE							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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 17 Août 2024</b>																
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	COURGETTE FARCIE SAUCE TOMATE														X	
Garniture	RIZ CREOLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							X								
Dessert	BEIGNET CHOCOLAT NOISETTE					X	X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 18 Août 2024</b>																
Entrée du midi	NOUILLE SAVOISIENNE BASILIC						X	X			X					
Plat protidique	FILET DE POULET VF SAUCE OLIVE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	POMMES DE TERRE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	SAINT NECTAIRE AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 19 Août 2024</b>																
Entrée du midi	SALADE PDT SAUCE RAVIGOTE										X					X
Plat protidique	CUISSE DE POULET LR SAUCE AU JUS D'HERBES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	POELEE CHAMPETRE (H.VERT, CHAMPIGNON, TOMATE, AUBERGINE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 20 Août 2024</b>																
Entrée du midi	TOMATE + VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	OMELETTE AUX FINES HERBES											X				
Garniture	COURGETTES BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	BRIE							X								
Dessert	ECLAIR CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 21 Août 2024</b>																
Entrée du midi	RADIS + BEURRE							X								
Plat protidique	CHIPOLATA	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PUREE PDT							X								
Fromage	PONT L EVEQUE AOP							X								
Dessert	COMPOTE POMME BANANE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 22 Août 2024</b>																
Entrée du midi	GASPACHO TOMATE						X									
Plat protidique	SAUCE LEGUMES DU SUD + FROMAGE BREBIS							X								
Garniture	PATE - FARFALLE						X									
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE)							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								



## 1 Placer le repas au réfrigérateur dès réception

## 2 Réchauffer le repas :

- *Au four micro-ondes :*



**Retirer** le film de la barquette et la placer au micro-ondes, couverte d'une cloche si possible

**Chauffer** selon la puissance de l'appareil  
Exemple micro-ondes à puissance 750W :

Potages : 1 min 30

Pâtes et légumes : 2 min

Plats garnis : 2 min

- *A la casserole / poêle :*



**Chauffer** le contenu de la barquette à feu doux et couvert pendant minimum 5 min

- *Au four traditionnel :*



**Préchauffer** le four 10 min  
à 180°C/6 Th

**Verser** le contenu de la barquette  
dans un plat allant au four

**Chauffer** pendant minimum 20 min

## 3 Jeter les restes de repas non consommés

**Pour conserver les aliments :**

Conserver au réfrigérateur. Ne pas congeler

Ne pas dépasser la date limite de consommation indiquée sur l'étiquette

Les jeter si la date est dépassée. Vérifier la température de votre réfrigérateur (+6°C au maximum)

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 23 Août 2024</b>																
Entrée du midi	PATE CROUTE VOLAILLE + CORNICHON						X	X				X			X	X
Plat protidique	COLIN ALAKA PANE AU RIZ SOUFFLE						X						X			
Garniture	LEGUME RATATOUILLE ET RIZ	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	SAINT NECTAIRE AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 24 Août 2024</b>																
Entrée du midi	TABOULE			X			X									
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE MARENGO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	COURGETTE RONDELLE (AIL PERSIL)	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 EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 25 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	FILET DE HOKI SAUCE AURORE						X	X					X			
Garniture	JULIENNE DE LEGUMES AVEC COURGETTE (AIL PERSIL)			X												
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + 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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 26 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	BOLOGNAISE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PATE - FUSILLI BIO						X									
Fromage	COMTE AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 27 Août 2024</b>																
Entrée du midi	MELON	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	EMINCE DE DINDE LR SAUCE NAVARIN	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PETIT POIS (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CARRE							X								
Dessert	COMPOTE POMME POIRE	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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 28 Août 2024</b>																
Entrée du midi	CONCOMBRE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE VEAU BIO SAUCE PAPRIKA PERSIL							X								
Garniture	CAROTTE BATONNET CURRY										X					
Fromage	FROMAGE FONDU KIRI							X								
Dessert	DESSERT LACTE FLAN SAVEUR VANILLE NAPPE CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 29 Août 2024</b>																
Entrée du midi	HARICOT VERT VINAIGRETTE										X					X
Plat complet	DAUPHINOIS COURGETTE POMMES DE TERRE BASILIC							X								
Fromage	YAOURT BIO AROME FRAMBOISE							X								
Dessert	SMOOTHIE POIRE POMME ANANAS	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 Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 30 Août 2024</b>																
Entrée du midi	NAVET REMOULADE EPICE (CURCUMA,POIVRE)										X	X				X
Plat protidique	SAUMON CUBE SAUCE CITRON			X			X	X					X			
Garniture	EPINARD BRANCHE BECHAMEL						X	X								
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							X								
Dessert	GENOISE ROULE VANILLE ABRICOT						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

# Menus et allergènes du Jeudi 1 Août 2024 au Samedi 31 Août 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 31 Août 2024</b>																
Entrée du midi	FONDS ARTICHAUTS										X					X
Plat protidique	TOMATE FARCIE DE DINDE SAUCE AUX FINES HERBES														X	
Garniture	SEMOULE						X									
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							X								
Dessert	PUREE POMME POIRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								





## **CCAS Ambroise Croizat**

8 rue Pasteur

91460 MARCOUSSIS

**01 69 01 22 25**

[ccas@marcoussis.fr](mailto:ccas@marcoussis.fr)

*Toutes remarques, annulations, modifications de repas doit être signalées au CCAS.*

Vos livreurs : Fanchon PRIGENT et Didier MULLER

