



VOS
MENUS
DU MOIS
DE
JANVIER

« Rosée de Chandeleur, - Hiver à sa dernière heure. »

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo

Fêtes en famille Que
du bonheur **Amour**
Bonne année Prosperité

Bonheur
& santé

JOIE

2025

Meilleurs vœux

Amour

résolutions

Bonnes

Nouvelle
année

Tous ensemble

Happy new year

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 01 Janvier 2025																
Entrée du midi	COLESLAW							X			X	X				
Plat protidique	LAPIN VF SAUCE MOUTARDE ANCIENNE							X			X					X
Garniture	POELEE SARLADAISE (PDT CHAMPIGNON)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC + CONFITURE							X								
Dessert	CARRE CHOCOLATIER						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE VERTE + VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	JAMBON DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	HARICOT VERT (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	SAINT PAULIN							X								
Dessert	CLEMENTINE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	HOUMOUS							X								
Plat protidique	MERLU PMD SAUCE TOMATE												X			
Garniture	BROCOLI CUIT (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	BUCHETTE LAIT MELANGE							X								
Dessert	ORANGE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	COEUR DE PALMIER VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUTE DE VEAU VF SAUCE TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	SEMOULE						X									
Fromage	SAINT NECTAIRE AOP							X								
Dessert	POMME	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 5 Janvier 2025																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										X	X				X
Plat protidique	SAUTE DE PORC VF SAUCE THYM	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	HARICOT BLANC (AIL PERSIL)															X
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							X								
Dessert	KIWI	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	EMINCE DE DINDE LR SAUCE AIGRE DOUCE															X
Garniture	CHOU FLEUR (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	ORANGE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE BIO VINAIGRETTE HUILE NOIX					X					X					X
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF BIO SAUCE ORIENTALE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	SEMOULE BIO						X									
Fromage	BUCHE CHEVRE BIO							X								
Dessert	CREME DESSERT BIO CHOCOLAT							X							X	
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 8 Janvier 2025																
Entrée du midi	HOUMOUS							X								
Plat protidique	HOKI BEAUFILET PMD SAUCE CURRY						X	X			X		X			
Garniture	CAROTTE RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT AUX FRUITS							X								
Dessert	BANANE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	JAMBON DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PUREE PATATE DOUCE							X								
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE							X								
Dessert	GALETTE DES ROIS						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 10 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE POIS CHICHE VINAIGRETTE PESTO ROUGE					X	X	X			X	X				X
Plat protidique	NUGGETS BLE + KETCHUP (DOSE)			X			X									
Garniture	LEGUME JARDINIERE (CAROTTE,PETIT POIS,H. VERT,NAVET)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC CAMPAGNE + SUCRE							X								
Dessert	KIWI	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 11 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALAMI PORC + CORNICHON							X			X					X
Plat protidique	GIGOT D'AGNEAU	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	POMMES DE TERRE CUBE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU CREME BREBIS							X								
Dessert	CLEMENTINE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	LAPIN VF SAUCE MOUTARDE ANCIENNE							X			X					X
Garniture	ENDIVE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	GATEAU BASQUE						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 13 Janvier 2025																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUCE TOMATE LENTILLE FACON BOLOGNAISE + EMMENTAL							X								
Garniture	PATE - PENNE BIO SEMI COMPLETE						X									
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMME DE TERRE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 14 Janvier 2025																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE										X	X				
Plat protidique	CORDON BLEU (VOLAILLE)						X	X							X	
Garniture	POMME DE TERRE QUARTIER AVEC PEAU + KETCHUP			X												
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 15 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE PENNE CURCUMA						X				X					X
Plat protidique	FILET DE POULET LR SAUCE MOUTARDE										X					X
Garniture	COURGETTE BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	EDAM							X								
Dessert	BANANE + SAUCE CHOCOLAT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	ENDIVE BIO FRAIS + VINAIGRETTE AGRUME CANNELLE										X					X
Plat protidique	SAUCISSE STRASBOURG							X							X	
Garniture	LENTILLE VERTE LOCAL (MONDREVILLE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE)							X								
Dessert	SMOOTHIE POMME MANDARINE MIEL	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 17 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	COLIN PMD FACON CRUMBLE SAVEUR PAIN EPICE						X	X				X	X			
Garniture	CAROTTE BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT NATURE (FERME SIGY) + SUCRE							X								
Dessert	BEIGNET CHOCOLAT NOISETTE					X	X	X				X				X
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Se régaler en pensant à sa santé

LES 5 BIENFAITS DE L'AMANDE

1. L'amande apporte du bon gras , oméga 9 : **protègent notre Cœur**
2. Ce fruit sec est riche en magnésium : **anti-stress naturel**
3. Elle est riche en Vitamine E : **utile pour le cerveau, facilite l'apprentissage**
4. Et aussi riche en Calcium : **renforce les os**
5. L'amande apporte beaucoup de fibres : **lutte contre l'obésité et le diabète**



Pensez à l'amande et aux autres fruits oléagineux pour
le snack idéal

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 18 Janvier 2025																
Entrée du midi	COLESLAW							X			X	X				
Plat protidique	QUICHE LORRAINE						X	X				X				
Garniture	SALADE ICEBERG + VINAIGRETTE										X					X
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	FILET DE LIMANDE PMD SAUCE TOMATE												X			
Garniture	LEGUME JARDINIÈRE (CAROTTE,PETIT POIS,H. VERT,NAVET)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS POIVRE RONDELE							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE CAROTTE MUSCADE							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 20 Janvier 2025																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE										X	X				
Plat protidique	OMELETTE BIO FRAIS							X				X				
Garniture	PETIT POIS BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	GORGONZOLA AOP							X								
Dessert	PUREE POMME BANANE BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						X									

Relie chaque fruit oléagineux avec sa photo avant cueillette et le nom de l'arbre



AMANDIER

ANACARDIER

NOYER

NOISETIER

PACANIER

PISTACHIER

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE RIZ TOMATE POIVRON OLIVE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	EMINCE DE PORC LR FRAIS JUS HERBES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	CAROTTE RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT BIO NATURE + CONFITURE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CELERI RAPE REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	JAMBON DINDE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PATE - TORSAGE + MOZZARELLA RAPE						X	X								
Fromage	CAMEMBERT							X								
Dessert	CREME DESSERT VANILLE							X								
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 23 Janvier 2025																
Entrée du midi	BETTERAVE SAUCE FACON VORONOFF							X			X					X
Plat protidique	TARTE 3 FROMAGES (FROMAGE BLANC,MOZZA,EMMENTAL)						X	X				X				
Garniture	SALADE MELANGEE VINAIGRETTE										X					X
Fromage	FROMAGE BLANC CAMPAGNE + 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								

C'est l'Épiphanie

Réponse



Liste de mots:

- ROI
- REINE
- COURONNE
- FÈVE
- GALETTE
- ÉPIPHANIE
- FÊTE
- JANVIER
- FRANGIPANE
- PARTAGE
- FAMILLE
- MAGES
- MELCHIOR
- BALTHAZAR
- GASPARD
- ÉTOILE
- BERGER



J M
N E
I M L F
X F C E
E M A H V I
N A M I E D
R A G L W E S F G I O E P I P H A N I E
G A L E T T E R E L R E T O I L E H T U
Q V T W T K A S L K K F I I T O P G
U B R E I N E E R B D N V A W D
L L K H G B A L T H A Z A R
B T U I C O U R O N N E
M E R Q P T Z J A N V I E R
M R O G A S P A R D U O M K
S M G I L N A B X P A R T A G E
F J E E Z E D L G K W H B X
G I S R S J B F E T E N W V
W A O N M V O P Y Ç
F J R C L D E S
K S C M



Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																	
Entrée du midi	CHOU CHINOIS FRAIS VINAIGRETTE AGRUME																X
Plat protidique	BEUFILET DE HOKI PMD SAUCE COCO CITRON VERT						X	X					X				
Garniture	PUREE POTIRON							X									
Fromage	GOUDA							X									
Dessert	TARTE CITRON						X	X				X					
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X									

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat complet	ENDIVES AU JAMBON						X	X								
Fromage	FROMAGE FONDU CREME BREBIS							X								
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT							X							X	
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 26 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE LENTILLE VERTE CIBOULETTE ECHALOTE										X					
Plat protidique	SAUMONETTE PMD SAUCE OSEILLE						X	X					X			
Garniture	HARICOT VERT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	SALADE POMME DE TERRE SAUCE EPICE KEBAB							X			X	X				X
Plat protidique	EMINCE DINDE LR FRAIS SAUCE POIRE MIEL CUMIN FACON TAJINE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PUREE CAROTTE							X								
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							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 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

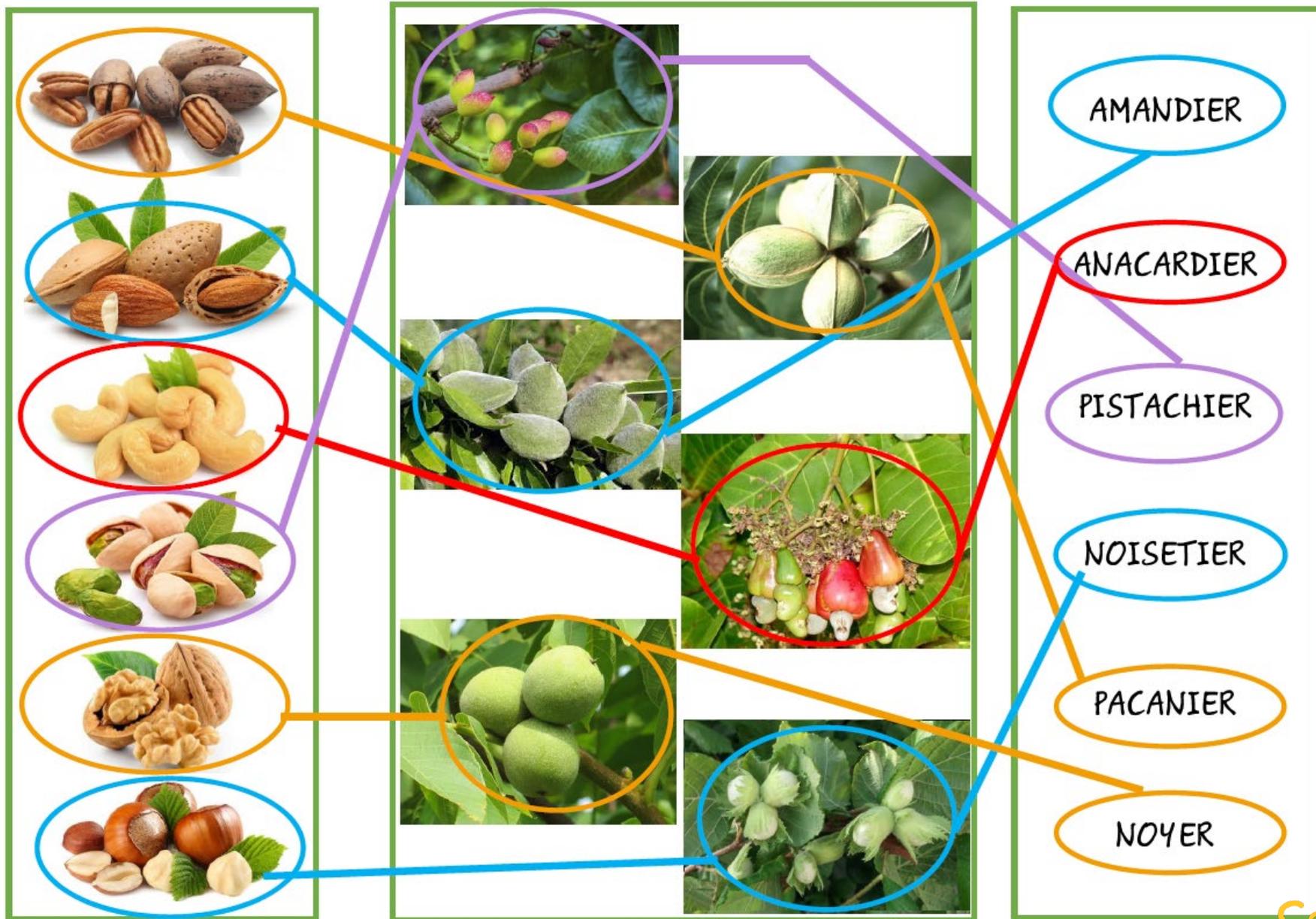
Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mardi 28 Janvier 2025																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE FRAIS VINAIGRETTE MIEL										X					X
Plat protidique	SAUCE CURRY POIS CHICHE EPINARD + GRAINE DE COURGE							X			X					
Garniture	PATE - FUSILLI BIO						X									
Fromage	EMMENTAL							X								
Dessert	PUREE POMME COING	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							X								

Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE										X	X				
Plat protidique	HACHIS PARMENTIER BOEUF BIO							X								
Garniture	SALADE VERTE BIO VINAIGRETTE										X					X
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE (ST MORET)							X								
Dessert	ENTREMETS PISTACHE							X								
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

Réponses



Menus et allergènes du Mercredi 1 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 30 Janvier 2025																
Entrée du midi	HOUMOUS							X								
Plat protidique	ROTI DE VEAU SAUCE THYM	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	RIZ LENTILLE INDIENNE			X												
Fromage	YAOURT BIO NATURE + SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	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 Janvier 2025 au Vendredi 31 Janvier 2025.

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 Janvier 2025																
Entrée du midi	RADIS + BEURRE							X								
Plat protidique	COLIN ALAKA PMD PANE RIZ SOUFFLE						X						X			
Garniture	BOULGOUR BIO PETIT LEGUME						X									
Fromage	COULOMMIERS							X								
Dessert	BAVAROIS FRUIT ROUGE						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													



Contacts
UTILES

CCAS Ambroise Croizat

8 rue Pasteur

91460 MARCOUSSIS

01 69 01 22 25

ccas@marcoussis.fr

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