



VOS  
MENUS  
DU MOIS  
DE MARS

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Samedi 1 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	PATE DE CAMPAGNE ET CORNICHON						X									X
Plat protidique	SAUTE DINDE SAUCE FACON BLANQUETTE							X				X				
Garniture	POMMES DE TERRE CUBES (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT NATURE ET MIEL							X								
Dessert	POIRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Dimanche 2 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	LANGUE DE BOEUF SAUCE MOUTARDE										X					X
Garniture	CHOU FLEUR (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	TOMME NOIRE							X								
Dessert	ECLAIR CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

NOTRE  
TEMPS

L'âge de toutes  
vos envies

12-15  
MARS  
2025

PARIS  
PORTE DE  
VERSAILLES

HALL 2.2

12-15 MARS 2025

# SALON DES SENIORS

**39 000**

Visiteurs

**180**

Exposants

**210**

Conférences / Ateliers

**10**

Temps forts

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Lundi 3 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CHOU ROUGE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	LEGUME KORMA (BRUNOISE PROVENCALE, PETIT POIS)							X			X					
Garniture	RIZ BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE (TARTARE)							X								
Dessert	DESSERT LACTE FLAN SAVEUR VANILLE NAPPE CAMEL							X								
Potage du soir	SOUPE LEGUME TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mardi 4 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR ET MAYONNAISE										X	X				X
Plat complet	LASAGNE BOLOGNAISE BŒUF ET VOLAILLE						X	X				X				
Fromage	YAOURT BIO AROME FRAMBOISE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS BIO							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mercredi 5 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	POMELOS ET SUCRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	SAUTE DE VEAU LR SAUCE MARENGO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	SEMOULE BIO						X									
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							X								
Dessert	PUREE POMME	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 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Jeudi 6 Mars 2025 MENU CARNAVAL</b>																
Entrée du midi	SALADE VERTE BIO ET VINAIGRETTE HUILE NOIX					X					X					X
Plat protidique	HOT DOG SAUCISSE VOLAILLE + PAIN HOT DOG			X			X	X				X				
Garniture	POMMES DE TERRE QUARTIER AVEC PEAU + KETCHUP			X												
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							X								
Dessert	BEIGNET CHOCOLAT NOISETTE					X	X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE TOMATE PATE ALPHABET						X									



# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Vendredi 7 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE POMME DE TERRE SAUCE MOUTARDE ANCIENNE										X					X
Plat protidique	BEIGNET DE CALAMAR						X			X						
Garniture	CAROTTE RONDELLE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	MIMOLETTE							X								
Dessert	ANANAS	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>													

# LES GRAMMAGES

Les quantités des aliments dans vos repas sont définies par l'État selon le **GEMRCN** (Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition) pour garantir une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins nutritionnels.

Ces grammages ne sont pas établis localement, mais selon des recommandations nationales. Sodexo a pour objectif d'appliquer cela dans vos assiettes.

Un exemple important concerne les **légumes verts** et les **féculents** :

• **Légumes verts** : Ils sont riches en **vitamines, minéraux et fibres**, mais faibles en calories et en énergie. Vous avez besoin d'environ **150g** par repas pour obtenir les nutriments essentiels sans apporter trop de calories.



• **Féculents** (pâtes, riz, pommes de terre) : Ils fournissent **beaucoup d'énergie** sous forme de glucides. Ces derniers sont nécessaires pour maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée, c'est pourquoi la portion est plus grande, soit environ **200g** par repas



**En résumé**, la différence de grammage s'explique par le fait que les besoins de votre organisme sont spécifiques d'un nutriment à l'autre, mais que l'apport énergétique global soit aussi à prendre en compte pour éviter toute dénutrition.

Pour votre santé, ces portions sont conçues pour vous fournir un équilibre optimal entre les calories, les nutriments, les vitamines et les minéraux, conformément aux recommandations du **GEMRCN**.

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Samedi 8 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	JEUNE POUSSE EPINARD VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	FILET DE MAQUEREAU SAUCE TOMATE												X			
Garniture	BOULGOUR						X									
Fromage	YAOURT AROMATISE							X								
Dessert	TARTE CHOCOLAT						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE TOMATE PATE ALPHABET						X									

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Dimanche 9 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF VF SAUCE TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PDT CUBE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	CREME DESSERT VANILLE							X								
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Lundi 10 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI RAPE BIO VINAIGRETTE			X							X					X
Plat protidique	SAUCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAR)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PATE - PENNE						X									
Fromage	FROMAGE FONDU VACHE QUI RIT							X								
Dessert	PUREE POMME/COING	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 Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mardi 11 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	TABOULE						X									
Plat protidique	NUGGETS CRISPIDOR EMMENTAL						X	X				X				
Garniture	LEGUME DU SOLEIL (TOMATE,AUBERGINE,COURGETTE)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC ET SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							X								

# L'Éphéméride

Jeux de mots, langage & vocabulaire



Trouvez les 23 mots cachés dans le sens horizontal, vertical ou en diagonale.

A U O T D I M A N C H E  
M A R D I J A J O N E S  
E U V P L U R A V F S E  
R T E R H I S N E E A P  
C O N I I L O V M V M T  
R M D L V L C I B R E E  
E N R T E E T E R I D M  
D E E L R T E R E E I B  
I R D U O C T O B R E R  
J U I N D E C E M B R E  
J E U D I M A I A O U T  
N P R I N T E M P S I S

Printemps

Janvier

Mai

Septembre

Lundi

Vendredi

Automne

Mars

Juillet

Novembre

Mercredi

Dimanche

Été

Février

Juin

Octobre

Mardi

Samedi

Hiver

Avril

Août

Décembre

Jeudi

Avec les lettres restantes, trouvez ce proverbe qui invite à prendre son temps avant de se décider :

L \_ \_ N \_ \_ I \_ \_ \_ O \_ \_ E C \_ \_ \_ \_ \_

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mercredi 12 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	COLESLAW ROUGE (CAROTTE CHOU ROUGE)							X			X	X				X
Plat protidique	BEAUFILLET DE HOKI PMD SAUCE CITRON			X			X	X					X			
Garniture	HARICOTS VERT BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	TOMME GRISE							X								
Dessert	BARRE BRETONNE						X					X				
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Jeudi 13 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	PILON DE POULET JUS HERBES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	PUREE POMMES DE TERRE							X								
Fromage	YAOURT BIO NATURE ET SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME TOMATE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

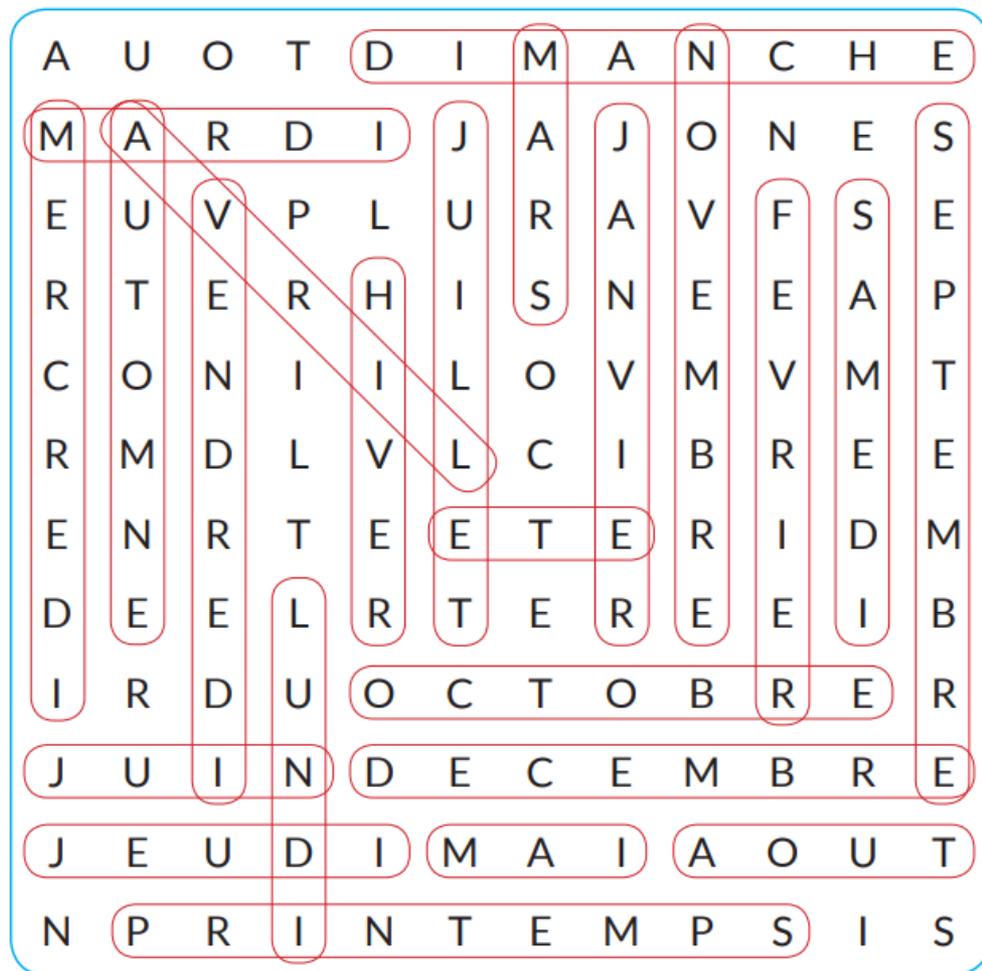
# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 2025.

## 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
<b>Vendredi 14 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR SAUCE COCKTAIL										X	X				X
Plat protidique	TAJINE MAROCAIN POIS CHICHE										X					
Garniture	BOULGOUR						X									
Fromage	COULOMMIERS							X								
Dessert	SMOOTHIE POMME BANANE SIROP ERABLE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							X								

# L'Éphéméride

Jeux de mots, langage & vocabulaire



Le proverbe qui invite à prendre son temps avant de se décider est :

LA NUIT PORTE CONSEIL

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Samedi 15 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	NOUILLE SAVOISIENNE BASILIC						X	X			X					
Plat protidique	SAUMONETTE PMD SAUCE OSEILLE						X	X					X			
Garniture	BROCOLI (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	BLEU TENDRE							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 Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Dimanche 16 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE							X			X	X				X
Plat protidique	SAUTE DE DINDE SAUCE PAPRIKA PERSIL							X								
Garniture	PATE - TORSADE						X									
Fromage	CANTAL AOP							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Lundi 17 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CHOU BLANC BIO VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	CORDON BLEU (VOLAILLE)						X	X							X	
Garniture	PETIT POIS (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	SAINT NECTAIRE AOP							X								
Dessert	MINI CHOU VANILLE						X	X				X			X	
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mardi 18 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	BETTERAVE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	CUBE DE COLIN PMD SAUCE CREME HERBES						X	X					X			
Garniture	POMME DE TERRE CUBE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	CAMEMBERT BIO							X								
Dessert	FRUIT	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mercredi 19 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE VERTE BIO VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	SAUCE CANARD HARICOT BLANC FACON BOLOGNAISE	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	RIZ BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	EMMENTAL							X								
Dessert	PUREE POMME COING	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Jeudi 20 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE POMMES DE TERRE OLIVE NOIRE										X					X
Plat protidique	NUGGETS BLE ET SAUCE FROMAGE BLANC EPICE KEBAB			X			X	X			X	X				X
Garniture	CAROTTE BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Vendredi 21 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			X							X	X				X
Plat protidique	BOULETTE DE BŒUF VF SAUCE TOMATE														X	
Garniture	PATE - COUDE RAYE						X									
Fromage	YAOURT BIO NATURE ET SUCRE							X								
Dessert	ENTREMETS CHOCOLAT							X								
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Samedi 22 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	LAPIN VF SAUCE CHASSEUR (CHAMPIGNON)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	FLAGEOLET	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT FRUIT							X								
Dessert	BEIGNET FRAMBOISE						X					X				
Potage du soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							X								

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Dimanche 23 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE COQUILLETTE BASILIC						X				X					X
Plat protidique	MERLU PMD JUS D'HERBES												X			
Garniture	CHOU FLEUR (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE FONDU DELICE CAMEMBERT							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 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Lundi 24 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CAROTTE RAPEE VINAIGRETTE CREMEUSE							X			X					X
Plat protidique	COUSCOUS VEGETAL 5 LEGUMES ET RAISIN			X							X					X
Garniture	SEMOULE BIO						X									
Fromage	TOMME BLANCHE							X								
Dessert	PUREE POMME/FRAISE	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 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mardi 25 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	TABOULE						X									
Plat protidique	TORTILLA PLANCHA											X				
Garniture	HARICOT VERT (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	FROMAGE BLANC ET SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							X								

# Marcel Pagnol

Jeux de mots, langage & vocabulaire



Placez 12 mots liés à Marcel Pagnol.

*Sa 1<sup>ère</sup> pièce connue*

*Une grande ville qui l'a inspiré*

*Cet acteur a débuté avec lui*

*Celui qui écrit des livres*

*Le 1<sup>er</sup> film d'une trilogie marseillaise*

*Il joue César*

*L'acteur du Schpountz*

*Celui qui écrit des pièces de théâtre*

*Sa ville de naissance*

*Le 3<sup>ème</sup> film d'une trilogie marseillaise*

*Un art où il s'est illustré*

*La chatte dans La femme du boulanger*

Trouvez le titre mystère grâce aux lettres dans les cases rouges.

1

4

6

8

12

16

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Mercredi 26 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						X	X				X				
Plat protidique	EMINCE DE PORC LR JUS HERBES	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Garniture	BROCOLI BIO (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	MIMOLETTE							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 Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Jeudi 27 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	AIGUILLETTE DE POULET VF JUS VIANDE	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	YAOURT BIO BRASSE FRAMBOISE OU ABRICOT							X								
Dessert	GENOISE ROULE VANILLE ABRICOT						X	X				X			X	X
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Vendredi 28 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	TOMATE CONCASSE MAIS + CHIPS MAIS	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Plat protidique	POISSON BLANC PMD MEUNIÈRE						X	X			X		X			
Garniture	PUREE POMMES DE TERRE							X								
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							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 Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Samedi 29 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	CREPE CHAMPIGNON						X	X				X				
Plat protidique	SAUTE DE VEAU VF SAUCE POIVRADE															X
Garniture	EPINARD BRANCHE (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 LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													

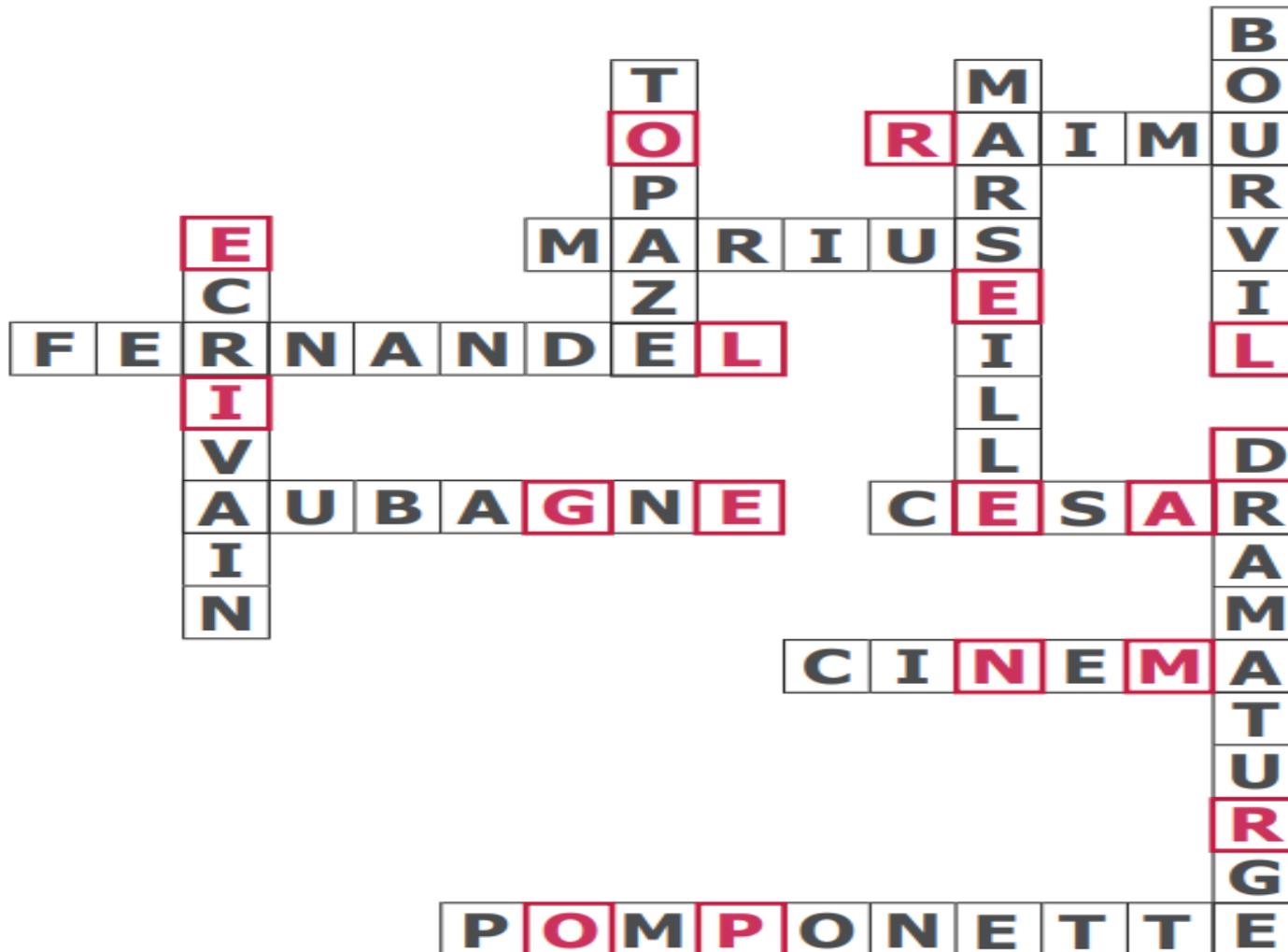
# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 2025.

## 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
<b>Dimanche 30 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG VINAIGRETTE										X					X
Plat protidique	CUBE DE SAUMON PMD SAUCE BRETONNE (OIGNON,CHAMPIGNON,POIREAU)						X	X					X			
Garniture	HARICOT BEURRE (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT NATURE ET CONFITURE							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>													

# Marcel Pagnol

Jeux de mots, langage & vocabulaire



## LA GLOIRE DE MON PÈRE

Son roman autobiographique, paru en 1957, est le premier tome d'une série *Souvenirs d'enfance* composé de 4 romans : *La gloire de mon père*, *Le château de ma mère*, *Le Temps des secrets* et *Le Temps des amours* (inachevé).

# Menus et allergènes du Samedi 1 Mars 2025 au Lundi 31 Mars 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
<b>Lundi 31 Mars 2025</b>																
Entrée du midi	NOUILLE SAVOISIENNE BASILIC						X	X			X					
Plat protidique	OMELETTE FRAICHE NATURE											X				
Garniture	CHOU FLEUR (AIL PERSIL)	X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Fromage	YAOURT BIO NATURE ET SUCRE							X								
Dessert	FRUIT BIO	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>													





**Contacts**  
UTILES

## **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.*