



**VOS MENUS
DU MOIS
D'OCTOBRE**

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 30 Septembre 2024																
Entrée du midi	TOMATE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE PORC SAUCE MOUTARDE										x					x
Garniture	PUREE HARICOTS VERTS							x								
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x								
Dessert	COMPOTE P/ABRICOT ALLEGEE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE PETITS POIS							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 01 Octobre 2024																
Entrée du midi	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							x								
Plat protidique	SAUCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAROLAIS)	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PATE - FARFALLE						x									
Fromage	PONT L'EVEQUE AOP							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							x								

Du 30 septembre au 6 octobre 2024



LA SEMAINE BLEUE

La semaine des séniors

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 02 Octobre 2024																
Entrée du midi	PIEMONTAISE (PDT,TOMATE,CORNICHON)										x	x				
Plat protidique	ESCALOPE DE DINDE SAUCE BUTTERNUT CHAMPIGNONS ET CREME							x								x
Garniture	CAROTTES RONDELLES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	COULOMMIERS							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 03 Octobre 2024																
Entrée du midi	CONCOMBRES + VINAIGRETTE CREMEUSE CIBOULETTE							x			x					x
Plat protidique	QUENELLES NATURES SAUCE TOMATE						x					x				
Garniture	RIZ CREOLE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	GOUDA							x								
Dessert	DESSERT LACTE GELIFIE SAVEUR VANILLE							x								
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 04 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE MIXTE + VINAIGRETTE + NOIX CAJOU										x					x
Plat protidique	COLIN ALAKA PMD PANE RIZ SOUFFLE						x						x			
Garniture	BROCOLIS AU CURRY										x					
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC SUCRE							x								
Dessert	MUFFIN NATURE PEPITE CHOCOLAT						x	x				x			x	
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 05 Octobre 2024																	
Entrée du midi	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x										
Plat protidique	EMINCE DE SAUMON SAUCE CREME						x	x					x				
Garniture	PATE - COQUILLETTE						x										
Fromage	YAOURT AROMATISE							x									
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x										

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 06 Octobre 2024																
Entrée du midi	CRUDITES EN ACHARDS										x					
Plat protidique	CUISSE DE POULET SAUCE MIEL ET POIVRONS							x								x
Garniture	GRATIN DE POMMES DE TERRE FACON DAUPHINOIS						x	x								
Fromage	CROTTIN CHEVRE							x								
Dessert	ILE FLOTTANTE							x								
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 07 Octobre 2024																
Entrée du midi	HARICOTS VERTS ECHALOTE PERSIL										x					x
Plat protidique	SAUTE DE BŒUF JUS AUX HERBES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PATE - PENNE						x									
Fromage	BRIE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 08 Octobre 2024																	
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Plat protidique	LEGUMES KORMA PATATE DOUCE ET EDAMAME							x			x					x	
Garniture	RIZ CREOLE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Fromage	EDAM							x									
Dessert	CREME DESSERT CHOCOLAT							x								x	
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 09 Octobre 2024																
Entrée du midi	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							x								
Plat protidique	ROTI DE PORC SAUCE AUX OIGNONS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PETITS POIS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 10 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG + VINAIGRETTE										x					x
Plat complet	PARMENTIER VOLAILLE EPICES KEBAB ET PUREE POIS CASSES						x	x								
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							x								
Dessert	SMOOTHIE POMME BANANE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 11 Octobre 2024																
Entrée du midi	PANAIS REMOULADE AUX POMMES							x			x	x				x
Plat protidique	COLIN ALASKA A LA NAPOLITAINE						x	x				x	x			
Garniture	CAROTTES CONFITES EN BATONNET															x
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							x								
Dessert	FRUIT	x														
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 12 Octobre 2024																
Entrée du midi	CELERI REMOULADE			x							x	x				x
Plat protidique	JAMBON DINDE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PATE - COQUILLETTE						x									
Fromage	EMMENTAL							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 13 Octobre 2024																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE							x			x	x				x
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE POIVRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	MELANGE DE CHAMPIGNONS															x
Fromage	FROMAGE FRAIS NATURE (ST MORET)							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Les épices DU MONDE



Entrées

Carottes râpées vinaigrette d'agrumes à la cannelle
Tartinable aux haricots rouges et épices Mexicaine

Plats

Sauté de dinde sauce pomme curry crémée
Colin d'Alaska PMD sauce aux épices douces
Penne sauce pois chiches épinards tandoori et pois
chiches rôtis

Desserts

Cake aux épices
Compote pomme poire et cardamome

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 14 Octobre 2024																
Entrée du midi	SOUPE PICARDE A LA BETTERAVE							x								
Plat protidique	SAUCE POIS CHICHES, EPINARDS, TANDOORI							x								
Garniture	PATE - COUDE RAYE						x									
Fromage	YAOURT AROMATISE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE PICARDE A LA BETTERAVE							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 15 Octobre 2024																
Entrée du midi	ENDIVE + VINAIGRETTE AGRUME CANNELLE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE DINDE SAUCE POMME CURRY CREMEE							x			x					
Garniture	SEMOULE						x									
Fromage	FROMAGE FRAIS POIVRE RONDELE (IND) - Ent							x								
Dessert	FROMAGE BLANC + MIEL + AMANDE EFFILEE					x		x								
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 16 Octobre 2024																
Entrée du midi	TARTINABLE HARICOTS ROUGES EPICES MEXICAINES						x	x						x	x	
Plat protidique	ROTI DE BOEUF KETCHUP			x												
Garniture	CAROTTES RONDELLES AU CUMIN	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE EPINARD ET CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 17 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE MIXTE + VINAIGRETTE AUX HERBES										x					x
Plat protidique	NUGGETS BLE + SCE FROMAGE BLANC EPICES KEBAB			x			x	x			x	x				x
Garniture	HARICOTS VERTS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							x								
Dessert	CAKE AUX EPICES						x	x				x				
Potage du soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 18 Octobre 2024																
Entrée du midi	CONCOMBRE + VINAIGRETTE AU GUACAMOLE										x					x
Plat protidique	PAVE DE COLIN CRUMBLE PAIN EPICE						x	x				x	x			
Garniture	PUREE POMMES DE TERRE A LA MUSCADE							x								
Fromage	EMMENTAL							x								
Dessert	COMPOTE POMME POIRE ET CARDAMOME															
Potage du soir	SOUPE EPINARDS ET CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 19 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE WALDORF (CELERI POMME RAISIN NOIX)			x		x					x	x				
Plat protidique	GIGOT AGNEAU	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PUREE CAROTTES							x								
Fromage	CROTTIN CHEVRE							x								
Dessert	PARIS BREST					x	x	x				x			x	
Potage du soir	SOUPE BROCOLI MASCARPONE							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 20 Octobre 2024																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										x	x				x
Plat protidique	BEIGNET DE CALAMARS						x			x						
Garniture	LEGUMES EN RATATOUILLE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	YAOURT AROMATISE							x								
Dessert	MILLEFEUILLE						x	x								
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 21 Octobre 2024																
Entrée du midi	CAROTTES RAPEES										x					x
Plat protidique	CORDON BLEU (DINDE)						x	x							x	
Garniture	HARICOTS BEURRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE FONDU VQR							x								
Dessert	TARTE FLAN						x	x				x				
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 22 Octobre 2024																
Entrée du midi	CELERI RAPE REMOULADE			x							x	x				x
Plat protidique	LEGUMES KORMA AU BUTTERNUT							x			x					
Garniture	RIZ CREOLE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	GOUDA							x								
Dessert	CREME DESSERT CARAMEL							x								
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 23 Octobre 2024																		
Entrée du midi	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.															
Plat protidique	ROTI DE PORC SAUCE AUX PRUNEAUX																x	
Garniture	PATE - FARFALLE						x											
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							x										
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.															
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.															

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 24 Octobre 2024																
Entrée du midi	HARICOTS VERTS ECHALOTE PERSIL										x					x
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF SAUCE GOULASH	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	POMMES DE TERRE NOISETTE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	YAOURT AROMATISE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 25 Octobre 2024																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										x	x				x
Plat protidique	COLIN ALAKA PANE AU RIZ SOUFFLE						x						x			
Garniture	PUREE POTIRON							x								
Fromage	CARRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 26 Octobre 2024																
Entrée du midi	MACEDOINE MAYONNAISE							x			x	x				x
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE TOMATE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	BLE						x									
Fromage	FROMAGE BLANC FRUITE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 27 Octobre 2024																
Entrée du midi	CELERI RAPE REMOULADE			x							x	x				x
Plat protidique	PAVE DE COLIN MARINE HUILE OLIVE CITRON VERT												x			
Garniture	RIZ ET PETITS LEGUMES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	CARRE							x								
Dessert	CREME DESSERT CHOCOLAT							x							x	
Potage du soir	SOUPE EPINARDS ET CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 28 Octobre 2024																	
Entrée du midi	SOUPE CAROTTE CUMIN							x									
Plat protidique	TAJINE MAROCAIN AUX POIS CHICHES										x						
Garniture	SEMOULE						x										
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x									
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 29 Octobre 2024																	
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Plat protidique	EMLINCE DE DINDE SAUCE MOUTARDE										x					x	
Garniture	CAROTTES RONDELLES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Fromage	TOMME BLANCHE							x									
Dessert	BEIGNET CHOCOLAT NOISETTE					x	x	x				x			x		
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							x									

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 30 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE COQUILLETTES AU BASILIC						x				x					x
Plat protidique	OMELETTE FRAICHE FINES HERBES															
Garniture	EPINARDS BRANCHES BECHAMEL						x	x								
Fromage	FROMAGE FRAIS (CANTAFRAIS)							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE EPINARDS ET CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 31 Octobre 2024																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	POISSON BLANC PANE CROUSTILLANT						x						x			
Garniture	PATE - PENNE						x									
Fromage	EDAM							x								
Dessert	COMPOTE P/POIRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 01 Novembre 2024																
Entrée du midi	COLESLAW							x			x	x				
Plat protidique	EMINCE DE SAUMON SAUVAGE SAUCE BEURRE BLANC						x	x					x			
Garniture	COURGETTES RONDELLES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							x								
Dessert	TARTE MYRTILLE						x	x				x				
Potage du soir	SOUPE EPINARDS ET CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 02 Novembre 2024																
Entrée du midi	BETTERAVE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	JAMBON DINDE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	HARICOTS BLANCS															x
Fromage	BUCHETTE LAIT MELANGE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 30 Septembre au dimanche 03 Novembre 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 03 Novembre 2024																
Entrée du midi	CHAMPIGNON A LA PARISIENNE (CIBOULETTE, AIL)							x			x	x				
Plat protidique	FILET DE LIMANDE SAUCE CREME AUX HERBES						x	x					x			
Garniture	PETITS POIS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									



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.

Vos livreurs : Fanchon PRIGENT et Didier MULLER

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo