

Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

**PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS**



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mercredi 1 octobre 2025

Famille Recette	Nom recette	Information Incomplète	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
<i>Mercredi 01 Octobre 2025</i>																	
Entrée	SCAROLE + VGT											X					X
Viande	COLIN ALASKA PMD CRU SURG SCE ECHALOTE								X					X			
Légume	BLE							X									
Fromage	CANTAL AOP 25G (IND) (ENF)								X								
Dessert	SMOOTHIE POMME BANANE (1BQ = 1L = 10 PORTIONS)		X	<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS								X								





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Vendredi 3 octobre 2025

Vendredi 03 Octobre 2025													
Entrée	CAROTTE BIO + VGT BASILIC												X
Viande	POULET LR (P/H/C) CRU FRAIS SCE BASQUAISE	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
	VG NUGGETS BLE							X					
Légume	HARICOT VERT TF CUIT SURG (AIL PERSIL)	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
Fromage	YAOURT BIO NATURE + SUCRE											X	
Dessert	CREPE + PATE A TARTINER CHOCOLAT					X	X	X			X		X
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS											X	





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Dimanche 5 octobre 2025

Dimanche 05 Octobre 2025

Entrée	SAUCISSON AIL + CORNICHON												X	X					X
Viande	ROTI DE DINDE																		
	OMELETTE FRAICHE FINES HERBES (ENT)													X					
Légume	HARICOT VERT TF CUIT SURG (AIL PERSIL)		X																
Fromage	FAISSELLE (IND) + SUCRE								X										
Dessert	FRUIT DIMANCHE N°1	X																	
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE								X										



## Highlands : paysages et patrimoine

Les Highlands d'Écosse offrent des paysages spectaculaires faits de montagnes, de lochs et de vallées verdoyantes. Cette région est aussi un foyer culturel, avec ses anciens clans, sa musique traditionnelle et la langue gaélique. Les visiteurs y découvrent des châteaux historiques, des sites de batailles légendaires, et profitent d'activités de plein air comme la randonnée et l'observation de la faune. Un lieu où nature et histoire se mêlent pour fasciner et inspirer.





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mardi 7 octobre 2025

Mardi 07 Octobre 2025											
Entrée	SOUPE LEGUME TOMATE		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
Viande	SAUCISSE TOULOUSE PORC CUIT SURG		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
	VG NUGGETS CRISPIDOR EMMENTAL					X	X			X	
Légume	LENTILLE VERTE LCL (LOCALES) (SEC)		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
Fromage	FROMAGE FRAIS FOUETTE BIO (IND)					X					
Dessert	FRUIT BIO MARDI N°1		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mercredi 8 octobre 2025

Mercredi 08 Octobre 2025

Entrée	RILLETTE THON PMD CC								X			X	X	X				X
Viande	LASAGNE BOLO. BOEUF VOLAILLE VF PPE (M/10 P/8 AD							X	X				X					
	LASAGNE LEGUME SOLEIL BIO PPE (PC) (M/10 P/8 A/8 E							X	X									
Légume	SALADE VERTE BIO + VGT (GARNITURE)											X						X
Fromage	MIMOLETTE (M/150 P/100 AD/75)								X									
Dessert	MOUSSE CHOCOLAT LAIT (IND)								X									X
Potage du soir	SOUPE LEGUME TOMATE						X											

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Vendredi 10 octobre 2025

Vendredi 10 Octobre 2025													
Entrée	SALADE ICEBERG + VGT AGRUME												X
Viande	COLIN ALASKA PMD PANE RIZ SOUFFLE SURG						X					X	
Légume	PUREE COURGETTE HUILE OLIVE							X					
Fromage	YAOURT AROMATISE							X					
Dessert	CLAFOUTIS POIRE CC (ENF/32 AD/24)						X	X			X		
Potage du soir	SOUPE LEGUME TOMATE					X							

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*







Yosemite est une région célèbre aux États-Unis, connue pour ses montagnes majestueuses, ses cascades et ses forêts. Situé en Californie, le parc national de Yosemite offre une variété de sites touristiques qui attirent les visiteurs désireux de profiter de la nature. Une grande partie de cette région est illustrée par des montagnes telles qu'El Capitan et Half Dome, particulièrement fascinantes pour les alpinistes. De plus, des chutes d'eau comme Yosemite Falls offrent des vues spectaculaires, particulièrement appréciées pendant la saison des pluies lorsque l'eau est abondante. Yosemite propose également de nombreuses opportunités de randonnée, de cyclisme et d'autres activités de plein air, ce qui en fait une destination attrayante pour tous ceux qui cherchent à apprécier un ciel pur et la tranquillité de la nature.



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Lundi 13 octobre 2025

Lundi 13 Octobre 2025														
Entrée	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE											X	X	X
Viande	VEAU SAUTE VF CUIT FRAIS SCE FACON BLANQUETTE VG BEIGNET STICK MOZZARELLA (MX2, PX3, ADX5)												X	X
Légume	RIZ PILAF	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.											
Fromage	COULOMMIERS BIO (M/16 P/10 AD/8)													X
Dessert	PARIS BREST PPE SURG						X	X	X				X	X
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)								X					X



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mardi 14 octobre 2025

Mardi 14 Octobre 2025														
Entrée	ENDIVE FRAIS + VGT											X		X
Viande	POULET FILET LR CRU FRAIS SCE MAROILLES									X				
Légume	PDT FRITE		X											
Fromage	MIMOLETTE (IND)									X				
Dessert	FROMAGE BLANC CAMPAGNE (SEAU) + BRISURE SPEC							X		X				
Potage du soir	SOUPE CAROTTE MUSCADE									X				



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mercredi 15 octobre 2025

Mercredi 15 Octobre 2025

Entrée	RILLETTE SARDINE CELERI				X			X			X	X	X			X
Viande	VG BOUCHEE CAMEMBERT PANE (MX2 PX3 ADX5)						X	X								
Légume	SALADE SCAROLE + VGT (GARNITURE)										X					X
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							X								
Dessert	TARTE POMME NORMANDE PPE SURG (ENF/16 AD/10)						X	X				X				
Potage du soir	SOUPE POIREAU PDT				X											

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Vendredi 17 octobre 2025

Vendredi 17 Octobre 2025

Entrée	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE ROSETTE + CORNICHON											X	X						X
Viande	VG CROZET + SCE FROMAGE TARTIFLETTE CANTAL (PC						X	X						X					X
Fromage	FROMAGE BLANC (IND) + CONFITURE MYRTILLE							X											
Dessert	RAISIN BLANC																		X
Potage du soir	SOUPE POIREAU PDT						X												

X *Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.*





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Dimanche 19 octobre 2025

Dimanche 19 Octobre 2025														
Entrée	SALADE PDT SCE RAVIGOTE (HO)											X		X
Viande	COLIN ALASKA PMD CRU SURG SCE BASILIC						X	X					X	
Légume	EPINARD BRANCHE SURG (AIL PERSIL)		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
Fromage	FROMAGE BLANC (IND) + CONFITURE							X						
Dessert	FRUIT DIMANCHE N°1	X		Information absente										
Potage du soir	SOUPE LEGUME (CAROTTE, POIREAU, NAVET, PDT)		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										



L'Île-Rousse est une charmante commune située sur la côte nord-ouest de la Corse, une île française en Méditerranée. Fondée en 1758 par Pascal Paoli, un des leaders de l'indépendance corse, cette ville se distingue par sa beauté naturelle et son riche patrimoine culturel. Le nom « Île-Rousse » provient des îlots de granit rouge qui se trouvent à proximité, offrant une vue spectaculaire en contraste avec les eaux turquoise environnantes. La ville est réputée pour ses plages de sable fin, idéales pour la détente et les activités nautiques. De plus, elle possède un marché couvert pittoresque où les visiteurs peuvent découvrir des produits locaux, tels que le fromage corse et la charcuterie. L'Île-Rousse est également un point de départ idéal pour explorer les montagnes de la Balagne et ses villages pittoresques.





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mardi 21 octobre 2025

Mardi 21 Octobre 2025															
Entrée	CAROTTE RAPEE BIO FRAIS VGT													X	X
Viande	VG CREME LENTILLE CORAIL CURRY + MAIS (+SAISIR C									X				X	
Légume	BOULGOUR (GARN PC)							X							
Fromage	GOUDA BIO (IND)									X					
Dessert	LIEGEOIS CHOCOLAT									X					X
Potage du soir	SOUPE LEGUME TOMATE								X						<i>Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.</i>





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Jeudi 23 octobre 2025

Jeudi 23 Octobre 2025													
	SOUPE CAROTTE BIO											X	
Viande	SCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAR) (+SAIS GARN PC)	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
	SCE THON TOMATE FACON BOLO. (+ SAISIR FECULENT												X
Légume	PATE - PENNE BIO SEMI COMPLETE (MARGARINE)							X					
Fromage	FROMAGE FRAIS (CANTAFRAIS) (IND)								X				
Dessert	SMOOTHIE POIRE POMME ANANAS (1BQ = 1L = 10 PORT	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
Potage du soir	SOUPE CAROTTE BIO											X	



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Vendredi 24 octobre 2025

Vendredi 24 Octobre 2025												
Entrée	SOUPE CHOU FLEUR		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.								
Viande	QUENELLE BROCHET SCE TOMATE					X			X	X		
Légume	RIZ BIO		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.								
Fromage	CAMEMBERT (M20G/12 P30G/8 AD40G/6)						X					
Dessert	FRUIT BIO VENDREDI N°1		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.								
Potage du soir	SOUPE CAROTTE MUSCADE						X					



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Samedi 25 octobre 2025

Samedi 25 Octobre 2025													
Entrée	TARTE MEDITERRANEENNE HO (TOMATE COURGETTE) F								X	X			X
Viande	DINDE SAUTE CUIT FRAIS SCE BASQUAISE		X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.									
	LASAGNE LEGUME SOLEIL BIO PPE (PC) (M/10 P/8 A/8 E								X	X			
Légume	LEGUME JULIENNE (AVEC COURGETTE) (AIL PERSIL)					X							
Fromage	YAOURT FRUIT									X			
Dessert	FRUIT SAMEDI N°1	X		Information absente									
Potage du soir	SOUPE CAROTTE BIO									X			



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Dimanche 26 octobre 2025

Dimanche 26 Octobre 2025													
Entrée	G5 CRUDITES ACHARDS											X	
Viande	LIMANDE FILET PMD CRU SURG SCE CREME HERBES						X	X					X
Légume	PUREE PDT (FLOCON)							X					
Fromage	FROMAGE NOIX (PETIT MOULE) (IND)					X		X					
Dessert	GATEAU BASQUE SURG (ENF/20 AD/12)						X	X				X	
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							X					



La montagne Fuji, également connue sous le nom de Fuji-san, est un centre sacré et emblématique au Japon. Fuji est un volcan parmi les dix-huit volcans actifs situés à l'ouest de Tokyo et culmine à 3 776 mètres, ce qui en fait la plus haute montagne du Japon. Cette montagne est célèbre pour son sommet arrondi, orné de neige blanche, et elle occupe une place importante dans la culture et la religion japonaises. Fuji est une source d'inspiration pour l'art et la littérature, et c'est une destination prisée pour l'alpinisme, bien que son ascension nécessite une préparation adéquate en raison des conditions en altitude. Fuji est une destination touristique importante, tout en étant un lieu sacré pour diverses religions, et elle est un symbole du Japon à l'échelle internationale.



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Lundi 27 octobre 2025

Lundi 27 Octobre 2025														
Entrée	BETTERAVE + VGT											X		X
Viande	VG TAJINE MAROCAIN POIS CHICHE (+ SAISIR SEMOUL											X		
Légume	SEMOULE BIO (GARN PC)							X						
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE) (IND)										X			
Dessert	FRUIT LUNDI N°1	X												
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN										X			



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Mardi 28 octobre 2025

Mardi 28 Octobre 2025										
Entrée	CAROTTE RAPEE BIO FRAIS VGT								X	X
Viande	DINDE ESCALOPE CRU SURG SCE THYM	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
	VG BEIGNET STICK MOZZARELLA (MX2, PX3, ADX5)				X	X			X	
Légume	HARICOT BEURRE (AIL PERSIL)	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.							
	PUREE HARICOT VERT (PDT FLOCON)					X				
Fromage	EMMENTAL BLOC 220G (M/10 P/7 AD/5)					X				
Dessert	DESSERT LACTE FLAN SAVEUR VANILLE NAPPE CARAM					X				
	MOUSSE CHOCOLAT LAIT (IND)					X				X
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO					X				





# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Jeudi 30 octobre 2025

Jeudi 30 Octobre 2025													
Entrée	HOUMOUS											X	
Viande	PIZZA FROMAGE (EMMENTAL MOZZA) (PLAT) (M/5 P/3 AI							X	X				
Légume	SALADE VERTE BIO + VGT (GARNITURE)										X		X
Fromage	YAOURT BIO AROME FRAMBOISE								X				
Dessert	FRUIT BIO JEUDI N°1	X	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.										
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)								X				



# Menus et allergènes du Mercredi 1 au vendredi 31 octobre 2025

## PORTAGE A DOMICILE MARCOUSSIS

### Vendredi 31 octobre 2025

Vendredi 31 Octobre 2025													
Entrée	SOUPE POTIRON CAROTTE											X	
Viande	BOEUF SAUTE VF CUIT FRAIS SCE BARBECUE											X	
	COLIN PAVE PMD MARINE PROVENCALE PRE-CT	X					Information incomplète						X
Légume	PUREE BUTTERNUT BIO (PDT FLOCON BIO)											X	
Fromage	FROMAGE BLANC (SEAU) + MANGUE COULIS											X	
Dessert	CAKE CHOCOLAT CC (ENF/12 AD/8)								X	X			X
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE											X	
<b>Nom de la prestation :Portage Soir</b>													



Le massif des Dolomites en automne est un spectacle à couper le souffle, où la nature se pare de couleurs flamboyantes. Situé au nord de l'Italie, ce site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO offre des paysages montagneux spectaculaires, avec des sommets déchiquetés et des vallées verdoyantes. En automne, les forêts de mélèzes et de hêtres se transforment en un kaléidoscope de rouges, d'oranges et de jaunes, créant un contraste saisissant avec le calcaire pâle des montagnes. Les sentiers de randonnée deviennent alors des promenades poétiques, où l'on peut admirer la beauté tranquille de la saison tout en respirant l'air frais et pur de la montagne. C'est une période idéale pour les amoureux de la nature et de la photographie, qui pourront capturer la magie de ces paysages enchanteurs sous la douce lumière automnale.

