

*MENU DE
SEPTEMBRE 2026*



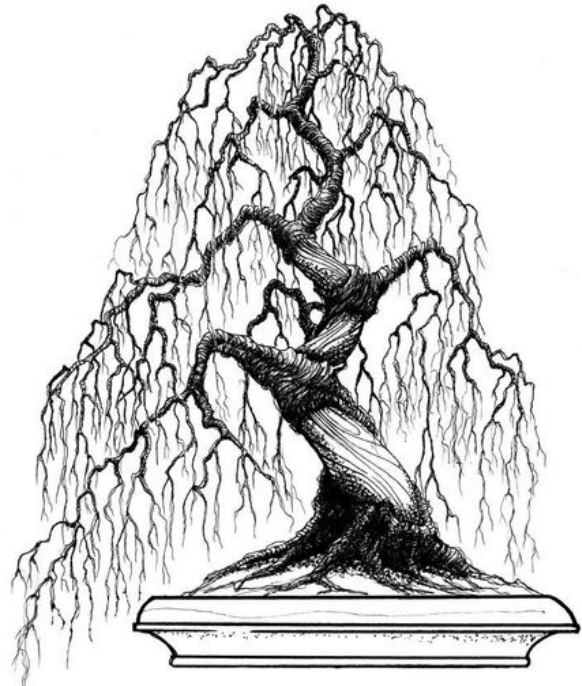
MARDI 01 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
THON											X			
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
BEIGNET STICK MOZZARELLA					X	X				X				
H. VERT A L'AIL		X				X								
FROMAGE FRAIS SAINT MORET (1PIECE)						X								
DESSERT LACTE GELIFIÉ CHOCOLAT						X								
SOUPE BROCOLIS/POIREAUX		X				X								



MERCREDI 02 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CELÉRI REMOULADE (FRAIS) (ASST OK)		X							X	X				X
BIFTECK HACHE CHAR. SCE MOUTARDE									X					X
P.POIS (NATURE)														
ASSAISONNEMENT LÉGUME (ACCOMP. LÉGUME)		X				X								
YAOURT AGB AROMATISE SAVEUR VANILLE						X								
DONUT'S SUCRE					X	X								
SOUPE PAYSAN		X				X								



JEUDI 03 SEPTEMBRE 2026



	ARACHIDES	CÉLERI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
MELON JAUNE														
COLIN ALASKA MEUNIÈRE					X	X			X		X			
CITRON (DECO.)														
PENNE AGB SEMI COMPLET					X									
FROMAGE BLANC LAIT ENTIER (INDIV.) 60GR						X								
SUCRE/DOSE														
DESSERT A BOIRE POMME,BANANE, ABRICOT														
SOUPE POTIRON		X				X								



SAMEDI 05 SEPTEMBRE 2026

[illegible]



LUNDI 07 SEPTEMBRE 2026

[illegible]



MERCREDI 09 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
RILLETES DE THON						X			X	X	X			X
POULET LBR FAÇON YASSA									X					X
RIZ AGB														
BLEU TENDRE						X								
PURÉE DE POMME														
SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO						X								



	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
JEUDI 10 SEPTEMBRE 2026														
BETTERAVE														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
LEGUME COUSCOUS,BOULETTE AU MOUTON ET		X			X								X	
SEMOULE AGB					X									
FROMAGE FRAIS FRAIDOU						X								
ECLAIR PARFUM CAFE					X	X				X			X	
SOUPE DUBARRY		X				X								

Composez de nouveaux mots avec les lettres des mots en rouge

1. Le voleur qui **RODAIT** était _____ à éviter les caméras de sécurité.
2. Ce **BUFFLE** est en position de charge, j'espère qu'il _____.
3. L'informaticien qui a **CABLÉ** les ordinateurs a _____ son travail.
4. Quand on est Grand Vizir, il n'est pas _____ de devenir **CALIFE**.
5. Dans le **CASIER** du professeur sont rangées les _____ du tableau.
6. Au travail, j'avais deux **ASSOCIÉES** d'origine _____.



VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2026

[illegible]



SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
TABOULE					X									
COLIN ALASKA SAUCE BUTTERNUT CHAMPIGNON						X					X			
CHAMPIGNON (GARNITURE)														
BUCHE CHEVRE						X								
CREME DESSERT CHOCOLAT						X								
SOUPE DUBARRY		X				X								



DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CAROTTE RAPEE FRAIS AST.									X					X
TARTE MEDITERRANEENNE (PLAT)					X	X				X				
FROMAGE BLANC FRUIT PANACHE						X								
TARTE CITRON MERINGUEE					X	X				X				
SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO						X								



MARDI 15 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUF	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
TERRINE DE LEGUME						X				X				
LASAGNE BOEUF,VOLAILLE					X	X				X				
FROMAGE BLANC LAIT ENTIER (INDIV.) 60GR						X								
SUCRE/DOSE														
FRUIT														
SOUPE DE PETITS POIS						X								

KAKURO

Le kakuro est un jeu japonais qui reprend le principe des mots-croisés mais avec des chiffres. Vous devez remplir les cases de chiffres afin que la somme de ceux-ci corresponde au nombre inscrit au début de la ligne ou de la colonne.

	17	18	28			14	14
24		7			10		
					32		
14		3	5	18		4	5
11	3	2		13	4	1	
				27			
	28	5	8		6	15	20
3			29				
			14	8	5		
7		32					
		2		7	8	2	6
11				3	11	6	

Reponses page 26



MERCREDI 16 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
SALADE VERTE AGB VRAC														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
CORDON BLEU DE VOLAILLE					X	X							X	
FRITES AU FOUR														
FROMAGE BLANC SAVEUR VANILLE						X								
SEMOULE AU LAIT					X	X				X				
SOUPE MELANGE RACINE		X				X								



JEUDI 17 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUF	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CONCOMBRE RONDELLE														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
JAMBON DINDE														
ENDIVE SAUCE BECHAMEL					X	X								
YAOURT AGB FRAISE MIXE BRASSE						X								
TARTE POMME NORMANDE					X	X				X				
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								



VENDREDI 18 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
OEUF DUR AGB										X				
AV RIZ AGB POIS CHICHE AGB TIKKA MASSALA									X					
SAUCE FROMAGERE A L'ESTRAGON						X			X	X				X
FROMAGE BLANC FACON STRACCIATELLA						X							X	
FRUIT														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								



SAMEDI 19 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CAROTTE RAPEE FRAIS AST.									X					X
TARTE FROMAGE,EMMENTAL, MOZZARELLA					X	X				X				
EMMENTAL BQ						X								
FLAN PATISSIER PUR BEURRE						X				X				
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								



DIMANCHE 20 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
MACEDOINE HO AST.									X					X
COQUELET BASQUAISE														
SEMOULE					X									
YAOURT NATURE						X								
SUCRE/DOSE														
FRUIT SIROP CUBE POMME, PÊCHE,														
SOUPE AUX ÉPINARDS		X				X								

戦争勝利

A black and white illustration of a samurai warrior. He has long, dark hair tied in a topknot, with some strands blowing in the wind. He has a stern, almost angry expression on his face. He is wearing a kimono with a star or floral pattern. A sword is visible on his back, with its hilt featuring a diamond-patterned guard. The background is dark and textured, suggesting a battlefield or a storm. On the left side, the Japanese text '戦争勝利' (War Victory) is written vertically in a bold, calligraphic style. A small red square seal is located below the text.

LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

[illegible]



MARDI 22 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUF	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
OEUF DUR										X				
MAYONNAISE DOSETTE									X	X				X
AV COUSCOUS AGB VÉGÉTAL 5 LÉGUMES RAISIN					X				X					
BUCHÉ CHEVRE						X								
FRUIT														
SOUPE DE SALSIFIS		X				X								



MERCREDI 23 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLERI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
BETTERAVE CUBE AGB,MAIS														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
PARMENTIER DE COLIN ALASKA PMD PUREE					X	X					X			
COULOMMIERS BQ						X								
CREME DESSERT CARAMEL						X								
SOUPE HARICOT VERT						X								

KAKURO

	17	18	28			14	14
24	8	7	9		10	9	1
14	6	3	5	18	9	4	5
11	3	2	6	13	4	1	8
	28	5	8	9	6	15	20
3	2	1	29	8	5	7	9
7	7	32	9	7	8	2	6
11	1	2	5	3	11	6	5



JEUDI 24 SEPTEMBRE 2026



	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
TARTINADE H.ROUGE,EPICE MEXICAINE						X						X		X
STEAK HACHE VEAU LBR SAUCE POIVRADE														X
COURGETTE SAUCE BECHAMEL, EMMENTAL					X	X								
EDAM BQ						X								
FRUIT														
SOUPE DE COURGETTE						X								



VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
FRAICHEUR DE TOMATE														
VINAIGRETTE A LA CIBOULETTE									X					X
COLIN ALASKA PMD CUIT SCE CRÈME HERBES					X	X					X			
DUO DE CAROTTE														
ASSAISONNEMENT PERSILLÉE (ACCOMP. LEGUME)														
CARRE BQ						X								
CAKE AGB					X	X				X				
SOUPE FROIDE DE CAROTTE AU CUMIN		X				X								



SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLERI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
GALANTINE VOLAILLE,CORNICHON					X								X	X
SAUTE DINDE VF SAUCE AUX OLIVES														
POMME DE TERRE RONDE VAPEUR														
BUCHE MELANGE						X								
DESSERT LACTE FLAN SAVEUR VANILLE NAPPE						X								
SOUPE DE COURGETTES						X								



DIMANCHE 27 SEPTEMBRE 2026



	ARACHIDES	CÉLERI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
PANAIS AGB (FRAIS) REMOULADE, POMME CUITE									X	X				X
TORTILLA PDT OIGNON										X				
DUO DE COURGETTE														
BASE ASSAISONNEMENT AIL (ACCOMP. LEGUME)		X				X								
EDAM BQ						X								
BARRE BRETONNE (REPAS)					X					X				
SOUPE FROIDE DE CAROTTE AU CUMIN		X				X								



LUNDI 28 SEPTEMBRE 2026



	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFS	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CAROTTE RAPEE AGB (FRAIS)														
VINAIGRETTE AGB AU CUMIN									X					X
SAUTE DINDE LBR SAUCE MOUTARDE A						X			X					X
FLAGEOLET AU THYM		X				X								
COULOMMIERS BQ						X								
CREME DESSERT VANILLE						X								
SOUPE BROCOLIS/POIREAUX		X				X								



MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLÉRI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
TABOULE					X									
MERLU PMD SAUCE POMME CURRY CRÉMÉE						X			X		X			
CHOU FLEUR A L'AIL		X				X								
FROMAGE BLANC SUCRE						X								
BEIGNET FOURRE POMME					X					X				
SOUPE AUX ÉPINARDS		X				X								



MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2026

	ARACHIDES	CÉLERI	FRUITS À COQUE	CRUSTACÉS	GLUTEN	LAIT	LUPIN	MOLLUSQUES	MOUTARDE	OEUFs	POISSONS	SÉSAME	SOJA	SULFITES
CÉLERI REMOULADE AGB (FRAIS) (ASST OK)									X	X				X
FUSILLI AGB SAUCE FACON BOLOGNAISE CANARD					X									
YAOURT AGB BRASSE JUS CITRON (LES 2 VACHES)						X								
FRUIT														
SOUPE BROCOLIS/POIREAUX		X				X								

1. Le voleur qui **RODAIT** était **ADROIT** à éviter les caméras de sécurité.
2. Ce **BUFFLE** est en position de charge, j'espère qu'il **BLUFFE**.
3. L'informaticien qui a **CABLÉ** les ordinateurs a **BACLÉ** son travail.
4. Quand on est Grand Vizir, il n'est pas **FACILE** de devenir **CALIFE**.
5. Dans le **CASIER** du professeur sont rangées les **CRAIES** du tableau.
6. Au travail, j'avais deux **ASSOCIÉES** d'origine **ÉCOSSAISE**.

Fiche conseils
Pour conserver et
réchauffer vos aliments

1 Placer le repas au réfrigérateur dès réception

2 Réchauffer le repas :

• Au four micro-ondes :



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

Chauffer selon la puissance de l'appareil

Exemple micro-ondes à puissance 750W :

Potages : 1 min 30

Pâtes et légumes : 2 min

Plats garnis : 2 min

• A la casserole / poêle :



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

• Au four traditionnel :



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

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

Chauffer pendant minimum 20 min

3 Jeter les restes de repas non consommés

Pour conserver les aliments :

Conserver au réfrigérateur. Ne pas congeler

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

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

sodexo



VOS REMARQUES :





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.

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo