



menu novembre 2026



Dimanche 01 Novembre 2026

[illegible]



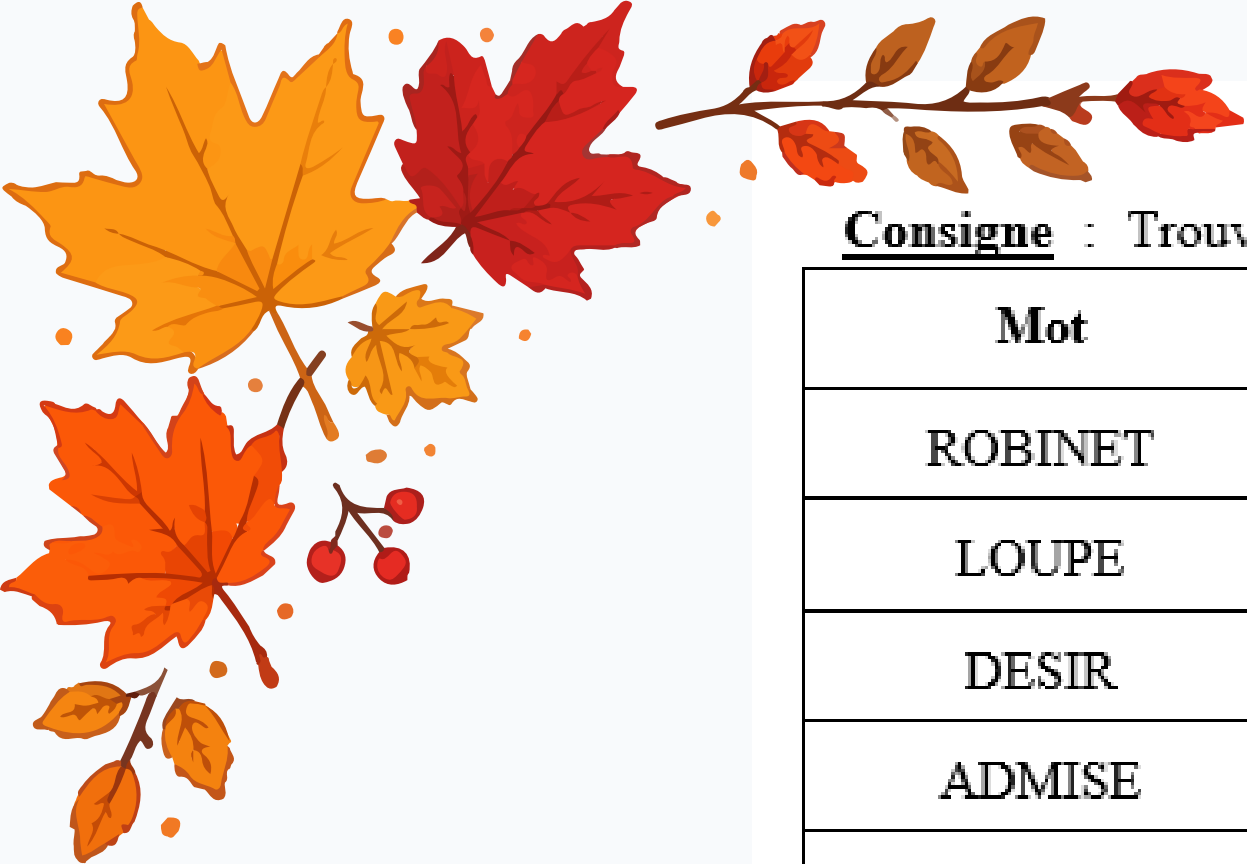
Lundi 02 Novembre 2026

[illegible]



Mardi 03 Novembre 2026

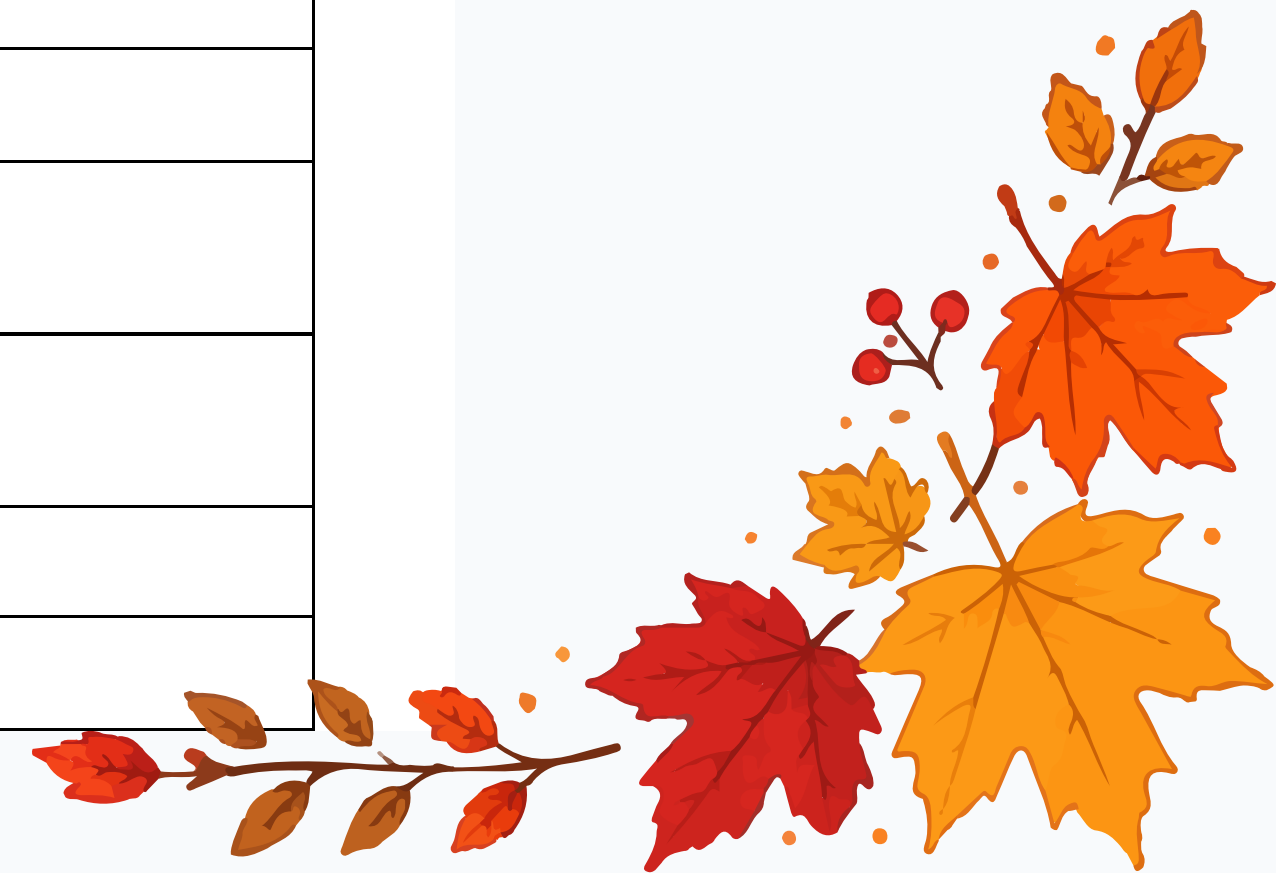
	Sulfites	Soja	Sésame	Poissons	Oeufs	Moutarde	Mollusques	Lupin	Lait	Gluten	Crustacés	Fruits à coque	Céleri	Arachides
CAROTTE RAPEE AGB FRAIS AST.	X					X								
MERLU SAUCE BUTTERNUT				X					X					
TORSADE										X				
FROMAGE FRAIS SAINT MORET (1PIECE)									X					
PUREE POMME KIWI														
SOUPE HARICOT VERT									X					

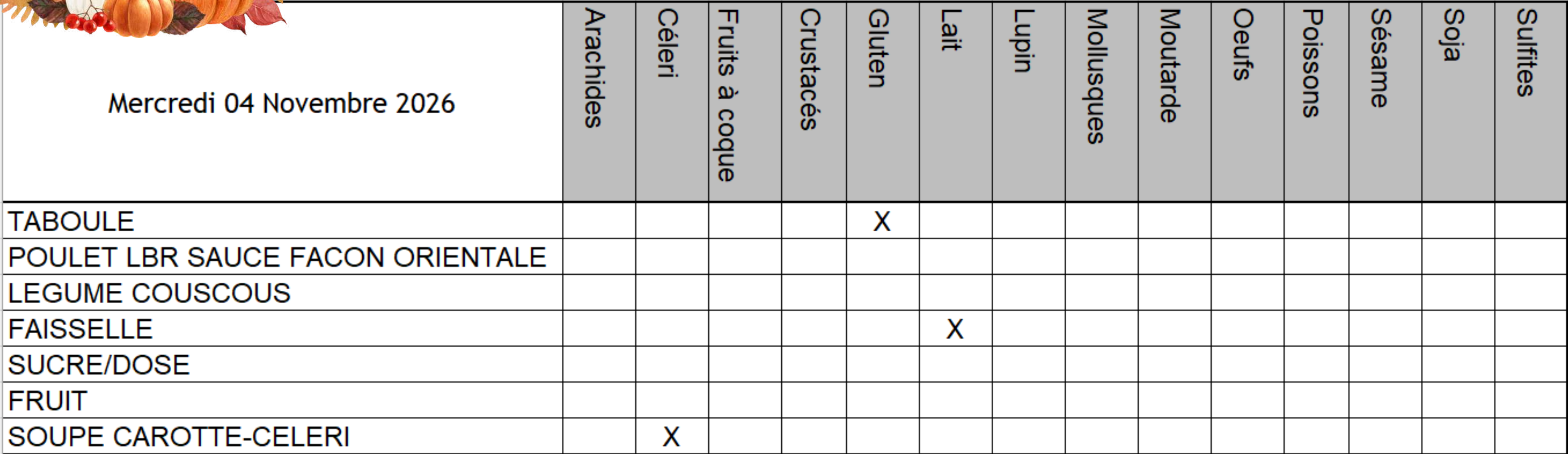


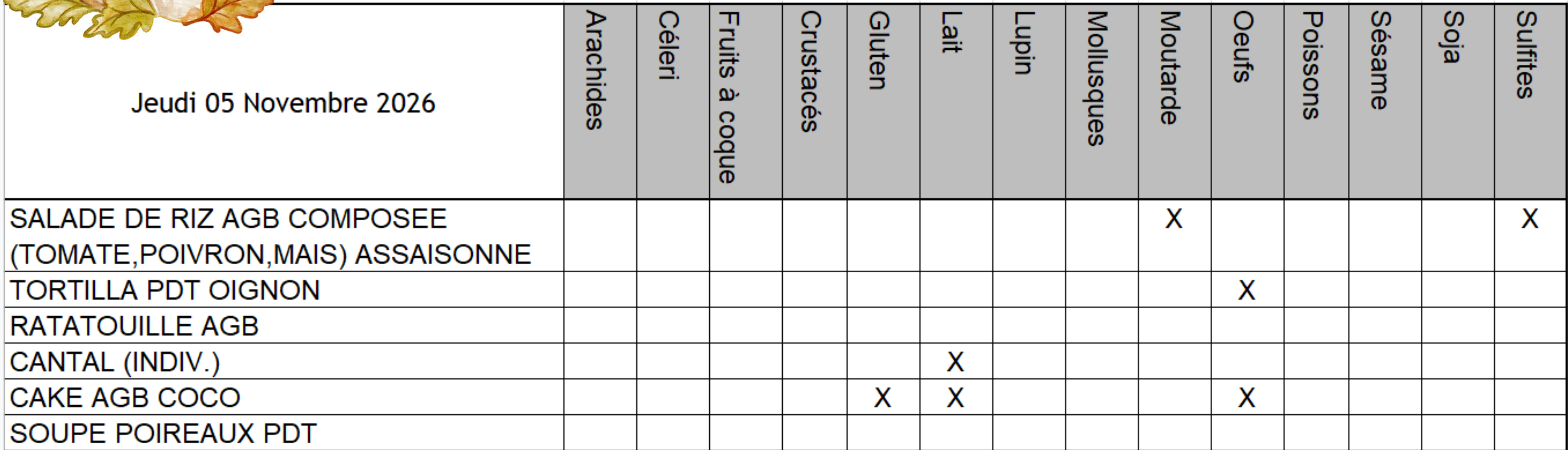
ANAGRAMME Réponse page 9

Consigne : Trouvez l'anagramme du mot situé dans la colonne de gauche grâce à la définition

Mot	Définition	Anagramme
ROBINET	Réussir à produire, à atteindre.	Obtenir
LOUPE	Volatile qui permet d'avoir des œufs.	
DESIR	Elles apparaissent souvent avec l'âge.	
ADMISE	Vient après vendredi.	
CIRAGE	Petit rouleau qui se fume.	
FACE	Boisson réputée pour ses vertus excitantes.	
NECTAR	Il est très utile pour noter quelque chose.	
IMAGINER	Douleur intense au niveau de la tête.	
REVER	Permet de boire.	
IMAGE	Une baguette permet souvent de la pratiquer dans les contes de fées.	
LIME	Substance sucrée produite par les abeilles.	
UTILE	Plaque en terre cuite.	
VOYAGE	Fruit sucré et rafraîchissant.	







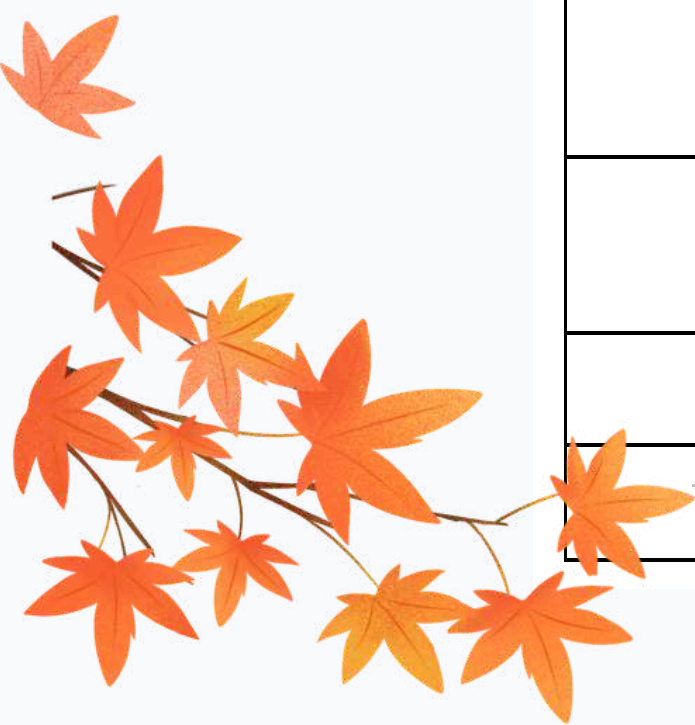


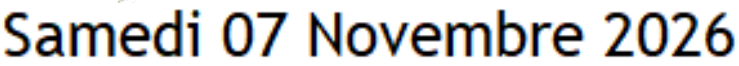
Vendredi 06 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
FEUILLETE FROMAGE FONDU					X	X								
CORDON BLEU DE VOLAILLE					X	X							X	
BROCOLI														
ASSAISONNEMENT LEGUME (ACCOMP.		X				X								
FROMAGE BLANC (INDIV.)						X								
SUCRE/DOSE														
FRUIT														
SOUPE POTIRON		X				X								

ANAGRAMME

Consigne : Trouvez l'anagramme du mot situé dans la colonne de gauche grâce à la définition.

Mot	Définition	Anagramme
ROBINET	Réussir à produire, à atteindre.	Obtenir
LOUPE	Volatile qui permet d'avoir des œufs.	Poule
DESIR	Elles apparaissent souvent avec l'âge.	Rides
ADMISE	Vient après vendredi.	Samedi
CIRAGE	Petit rouleau qui se fume.	Cigare
FACE	Boisson réputée pour ses vertus excitantes.	Café
NECTAR	Il est très utile pour noter quelque chose.	Carnet
IMAGINER	Douleur intense au niveau de la tête.	Migraine
REVER	Permet de boire.	Verre
IMAGE	Une baguette permet souvent de la pratiquer dans les contes de fées.	Magie
LIME	Substance sucrée produite par les abeilles.	Miel
UTILE	Plaque en terre cuite.	Tuile
VOYAGE	Fruit sucré et rafraîchissant.	Goyave



[illegible]



Dimanche 08 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CHAMPIGNON AU PERSIL AST.									X					X
ESCALOPE DINDE VF SAUCE AU THYM														
H.BLANC PERSILLE														X
EDAM BQ						X								
PARIS BREST			X		X	X				X			X	
SOUPE POTIRON		X				X								

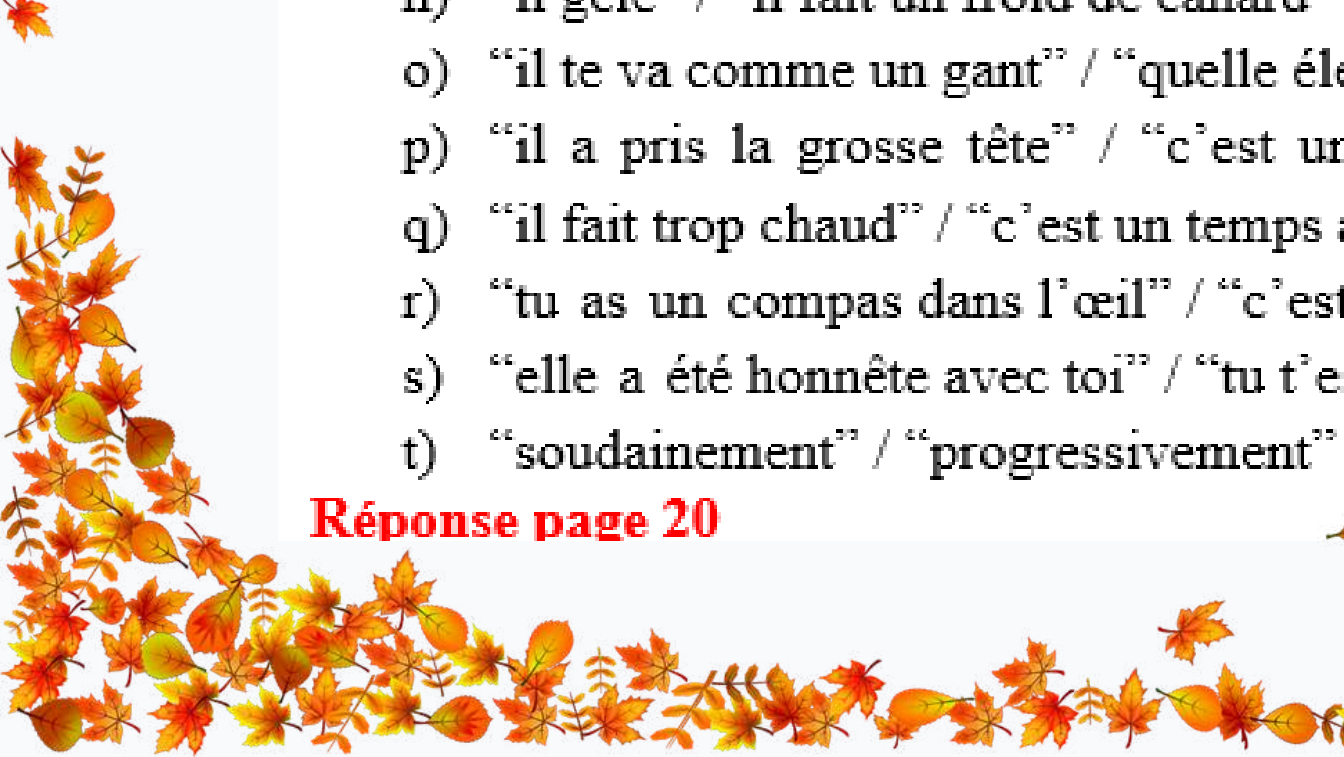


L'INTRUS

Consigne : Rayez l'intrus parmi la suite de mots ou de phrases suivantes :

- a) Violon / flûte / pyramide / piano
- b) Escarpin / bottine / sandale / écharpe
- c) Table / dauphin / chaise / commode
- d) Ours / cheval / aigle / lion
- e) Mars / lundi / samedi / jeudi
- f) Jupe / robe / bonnet / jupon
- g) Fourmi / puce / éléphant / pou
- h) Ingénieur / faveur / serveur / facteur
- i) Parapluie / capuche / parasol / chaussettes
- j) Poussin / sauterelle / rouge-gorge / moineau
- k) Orange / pamplemousse / clémentine / banane
- l) Bicyclette / vélo / trottinette / camion
- m) "victoire !" / "il a réussi" / "il a été battu" / "c'est gagné"
- n) "il gèle" / "il fait un froid de canard" / "l'air est glacial" / "il y a de l'orage dans l'air"
- o) "il te va comme un gant" / "quelle élégance !" / "c'est de mauvais goût" / "tu es très classe"
- p) "il a pris la grosse tête" / "c'est une personne très humble" / "qu'est-ce qu'il est vaniteux" / "il a beaucoup d'orgueil"
- q) "il fait trop chaud" / "c'est un temps à manger une glace" / "il fait 40 degrés" / "j'ai la chair de poule"
- r) "tu as un compas dans l'œil" / "c'est trop approximatif" / "elle est parfaite" / "c'est un travail d'une grande précision"
- s) "elle a été honnête avec toi" / "tu t'es fait rouler dans la farine" / "elle est sincère" / "elle t'a dit la vérité"
- t) "soudainement" / "progressivement" / "de fil en aiguille" / "crescendo"

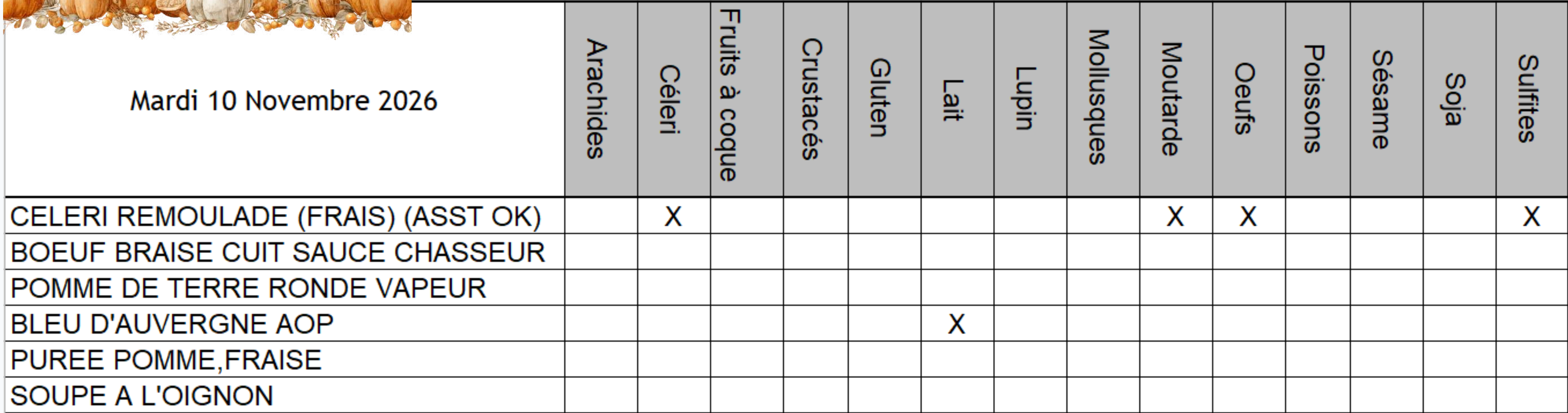
Réponse page 20

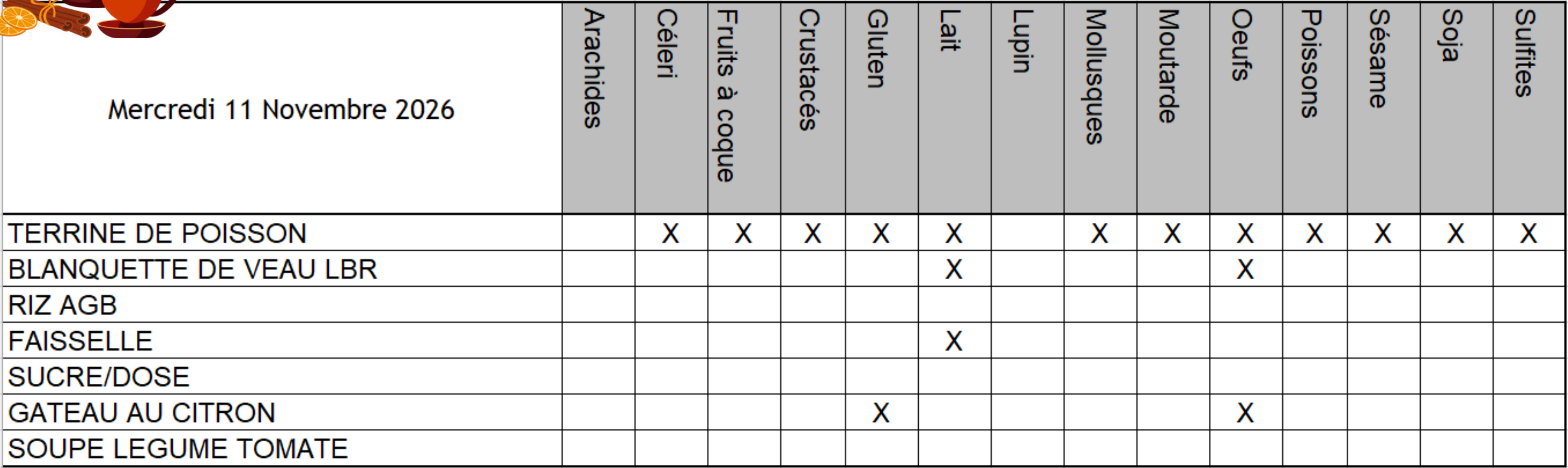




Lundi 09 Novembre 2026

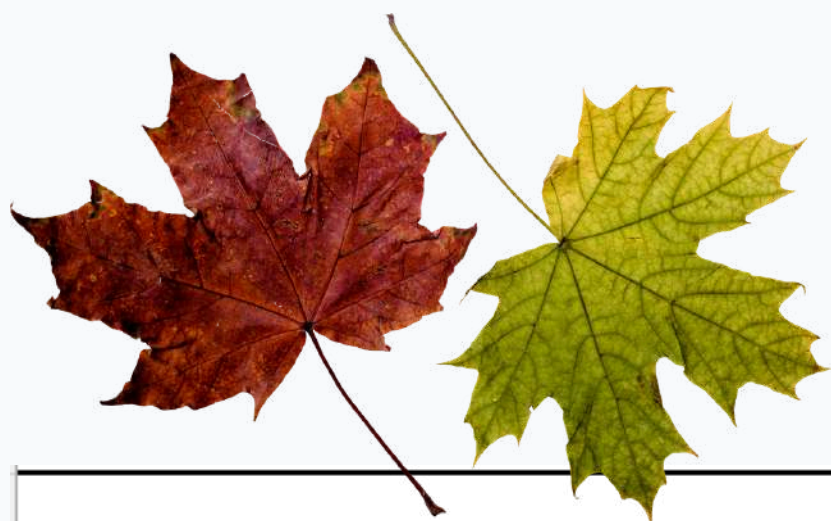
[illegible]

[illegible]





Jeudi 12 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
RADIS														
BEURRE 1/2 SEL 8GR						X								
MAQUEREAU FILET SAUCE TOMATE														
PENNE COMPLET AGB					X									
FROMAGE BLANC FRUIT PANACHE						X								
FRUIT AGB														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								



Vendredi 13 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE ICEBERG,CROUTONS					X	X								
VINAIGRETTE DOSETTE									X					X
EMINCE DINDE LBR SAUCE OIGNONS									X					X
NAVET,CAROTTE A LA VAPEUR														
ASSAISONNEMENT LEGUME (ACCOMP.		X				X								
FROMAGE BLANC LAIT ENTIER (INDIV.)						X								
SUCRE/DOSE														
MUFFIN VANILLE PEPITE CHOCOLAT					X	X				X			X	
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								



Samedi 14 Novembre 2026

	Sulfites	Soja	Sésame	Poissons	Oeufs	Moutarde	Mollusques	Lupin	Lait	Gluten	Crustacés	Fruits à coque	Céleri	Arachides
BETTERAVE VINAIGRETTE	X					X								
FEUILLETE CHEVRE (PLAT)					X				X	X				
HARICOTS BEURRE PERSILLES														
BUCHE MELANGE									X					
SEMOULE AU LAIT ENTIER SAVEUR									X	X				
SOUPES AUX EPINARDS									X				X	



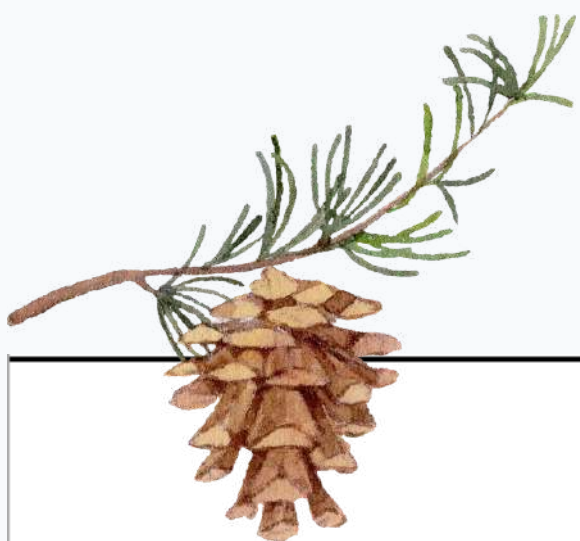
Dimanche 15 Novembre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE DE RIZ BIO COMPOSEE									X					X
COLIN ALASKA SAUCE CREME HERBES					X	X					X			
EPINARDS BRANCHES A LA CREME						X								
YAOURT NATURE						X								
SUCRE/DOSE														
BARRE BRETONNE					X					X				
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								

L'INTRUS

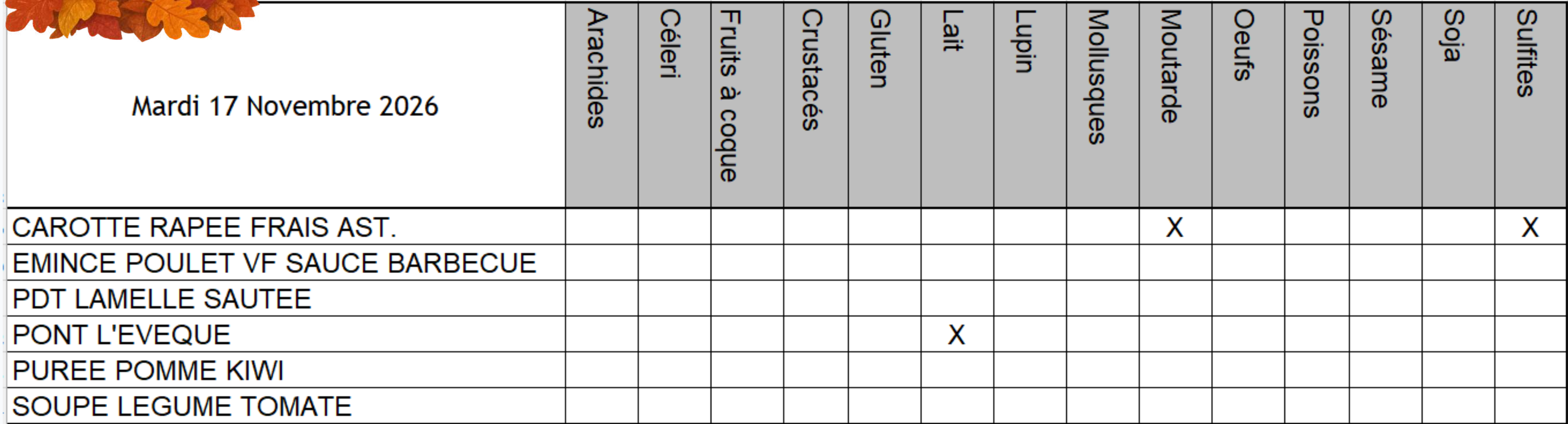
Consigne : Rayez l'intrus parmi la suite de mots ou de phrases suivantes :

- a) Violon / flûte / **pyramide** / piano
- b) Escarpin / bottine / sandale / **écharpe**
- c) Table / **dauphin** / chaise / commode
- d) Ours / cheval / **aigle** / lion
- e) **Mars** / lundi / samedi / jeudi
- f) Jupe / robe / **bonnet** / jupon
- g) Fourmi / puce / **éléphant** / pou
- h) Ingénieur / **faveur** / serveur / facteur
- i) Parapluie / capuche / parasol / **chaussettes**
- j) Poussin / **sauterelle** / rouge-gorge / moineau
- k) Orange / pamplemousse / clémentine / **banane**
- l) Bicyclette / vélo / trottinette / **camion**
- m) "victoire !" / "il a réussi" / **"il a été battu"** / "c'est gagné"
- n) "il gèle" / "il fait un froid de canard" / "l'air est glacial" / **"il y a de l'orage dans l'air"**
- o) "il te va comme un gant" / "quelle élégance !" / **"c'est de mauvais goût"** / "tu es très classe"
- p) "il a pris la grosse tête" / **"c'est une personne très humble"** / "qu'est-ce qu'il est vaniteux" / "il a beaucoup d'orgueil"
- q) "il fait trop chaud" / "c'est un temps à manger une glace" / "il fait 40 degrés" / **"j'ai la chair de poule"**
- r) "tu as un compas dans l'oeil" / **"c'est trop approximatif"** / "elle est parfaite" / "c'est un travail d'une grande précision"
- s) "elle a été honnête avec toi" / **"tu t'es fait rouler dans la farine"** / "elle est sincère" / "elle t'a dit la vérité"
- t) **"soudainement"** / "progressivement" / "de fil en aiguille" / "crescendo"



Lundi 16 Novembre 2026

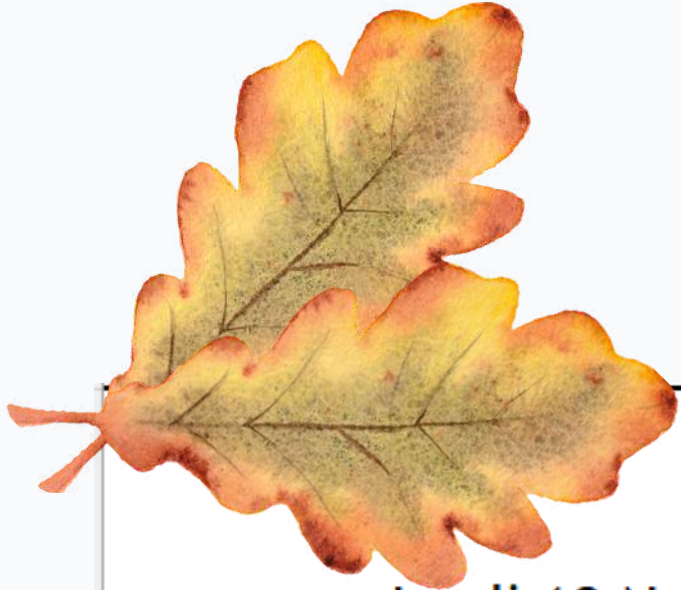
	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE DE POIS CHICHE AGB (ASST									X					X
MERLU SAUCE OSEILLE					X	X					X			
COURGETTE AGB SAUCE BECHAMEL					X	X								
BUCHE MELANGE						X								
FRUIT														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								





Mercredi 18 Novembre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
OEUF DUR										X				
COLIN ALASKA PMD CUIT SCE CREME HERBES					X	X					X			
BROCOLI EN PERSILLADE														
MAROILLES						X								
RIZ AU LAIT ENTIER SAVEUR VANILLE (INDIV.)						X								
SOUPE DE SALSIFIS		X				X								



Jeudi 19 Novembre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
POMELOS														
SUCRE/DOSE (ACCOMP.) (8GR)														
ROTI BOEUF (FROID)														
MOUTARDE									X					X
PUREE DE POTIRON						X								
FROMAGE FONDU DELICE CHEVRE						X								
BEIGNET FOURRE CHOCOLAT,NOISETTE			X		X	X				X			X	
SOUPE DE CAROTTE		X				X								



Vendredi 20 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
BROCOLI A L'ECHALOTE														
VINAIGRETTE DOSETTE									X					X
COQUILLETTE AGB SAUCE THON					X									
COULOMMIERS BQ						X								
PUREE POMME,ANANAS														
SOUPE DE COURGETTE						X			X					X

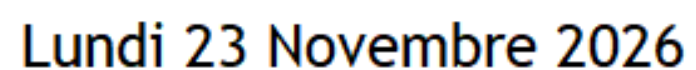


Samedi 21 Novembre 2026

Sulfites	Soja	Sésame	Poissons	Oeufs	Moutarde	Mollusques	Lupin	Lait	Gluten	Crustacés	Fruits à coque	Céleri	Arachides
X					X								
								X					
								X					



Dimanche 22 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CAROTTE ET CHOU ROUGE FRAIS LCL -									X	X				X
EMINCE BOEUF VF SAUCE BARBECUE														
TORSADE					X									
EMMENTAL (INDIV.)						X								
GATEAU AUX POIRES					X	X				X				
SOUPE DE COURGETTES						X								

[illegible]



Mardi 24 Novembre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE COQUILLETTE AGB AU LEGUME AST.		X			X				X					X
OMELETTE AGB						X				X				
EPINARDS BRANCHES A LA CREME						X								
MAROILLES						X								
FRUIT														
SOUPE DE COURGETTES						X								

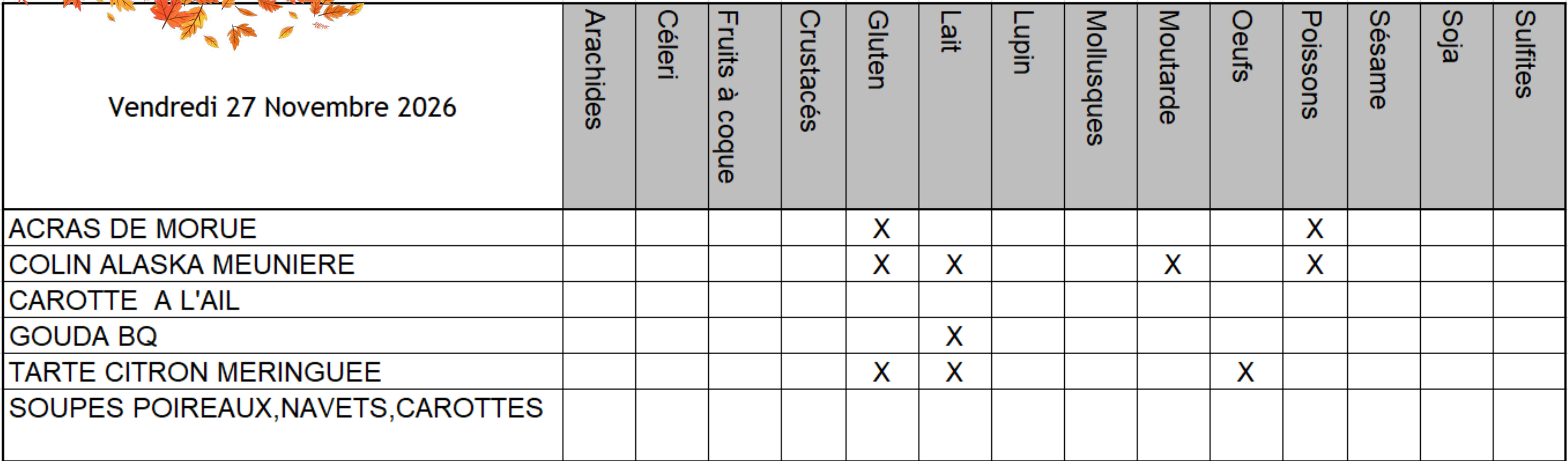


Mercredi 25 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
RADIS														
BEURRE 1/2 SEL 8GR						X								
EMINCE BOEUF LBR SAUCE POIVRADE														
PDT PERSILLEE														
YAOURT NATURE						X								
SUCRE/DOSE														
DONUT'S SUCRE					X	X								
SOUPE DUBARRY		X				X								



Jeudi 26 Novembre 2026

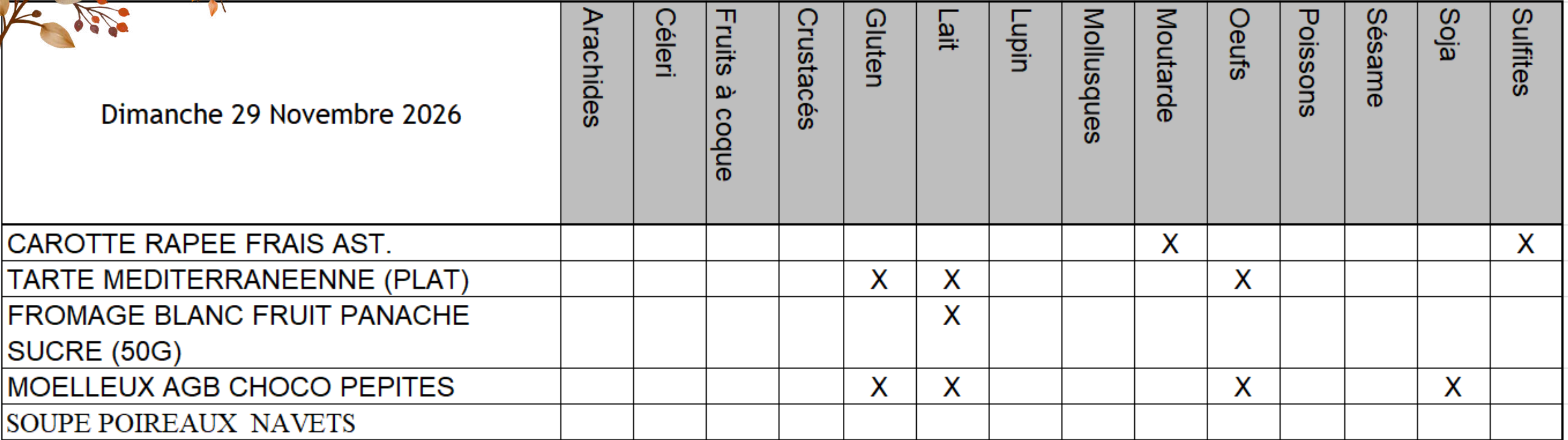
	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE ICEBERG,CROUTONS					X	X								
VINAIGRETTE DOSETTE									X					X
MACARONI AGB S-COMP. SCE CANARD, H.BLANC FACON BOLOGNAISE					X									
BUCHE CHEVRE						X								
CREME DESSERT CARAMEL						X								
SOUPE BUTTERNUT AGB-FROMAGE FONDU									X					X





Samedi 28 Novembre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
TABOULE					X									
MAQUEREAU FILET SCE CREME CELERI CITRON		X				X								
CHAMPIGNON (GARNITURE)														
CAMEMBERT BQ						X								
CREME DESSERT CHOCOLAT						X								
SOUPE BUTTERNUT AGB-FROMAGE FONDU						X								





Lundi 30 Novembre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
COEUR DE PALMIER AST.									X					X
SAUTE DINDE LBR SAUCE AU CURRY									X					
FARFALLE					X									
TOMME BLANCHE BQ						X								
FRUIT														
SOUPE DE CHAMPIGNONS						X								

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 :



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.



sodexo

un
Sourire
dans ma
cuisine
par **sodexo**