



Menu d'octobre 2026



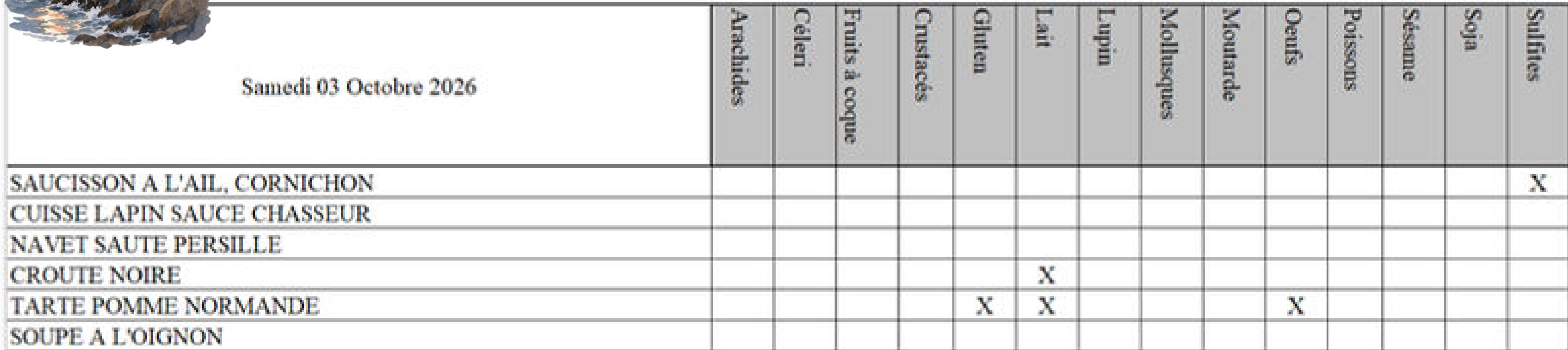
Jeudi 01 Octobre 2026

[illegible]



Vendredi 02 Octobre 2026

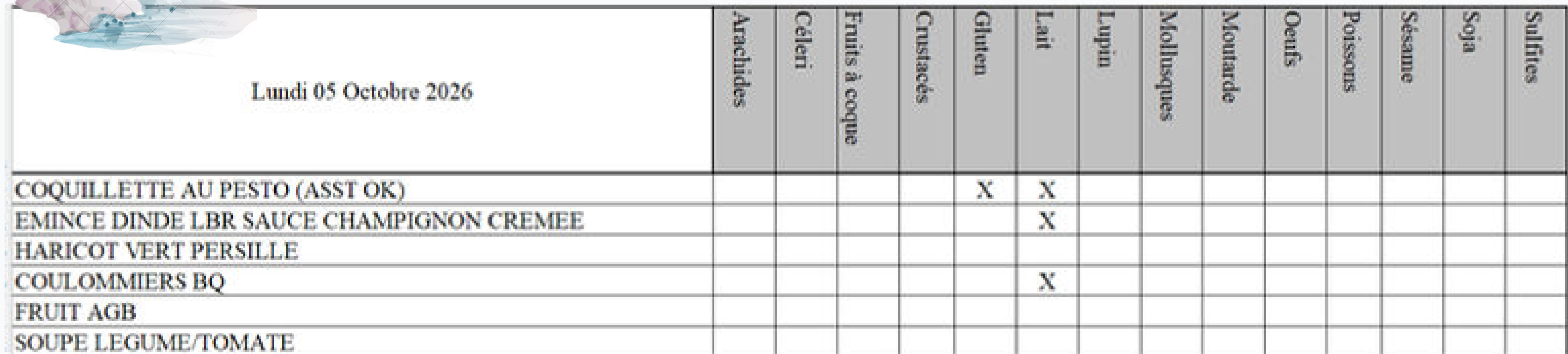
	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE ICEBERG VRAC														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
PARMENTIER DE SAUMON, PUREE					X	X					X			
YAOURT AGB NATURE						X								
SUCRE/DOSE														
ECLAIR PARFUM CHOCOLAT					X	X				X			X	
SOUPE DE POTIRON		X				X								





Dimanche 04 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CHAMPIGNON AU PERSIL AST.									X					X
TARTE AUX POIREAUX VRAC					X	X				X				
ROUY BQ						X								
PUREE DE POMME														
SOUPE DE POTIRON		X				X								





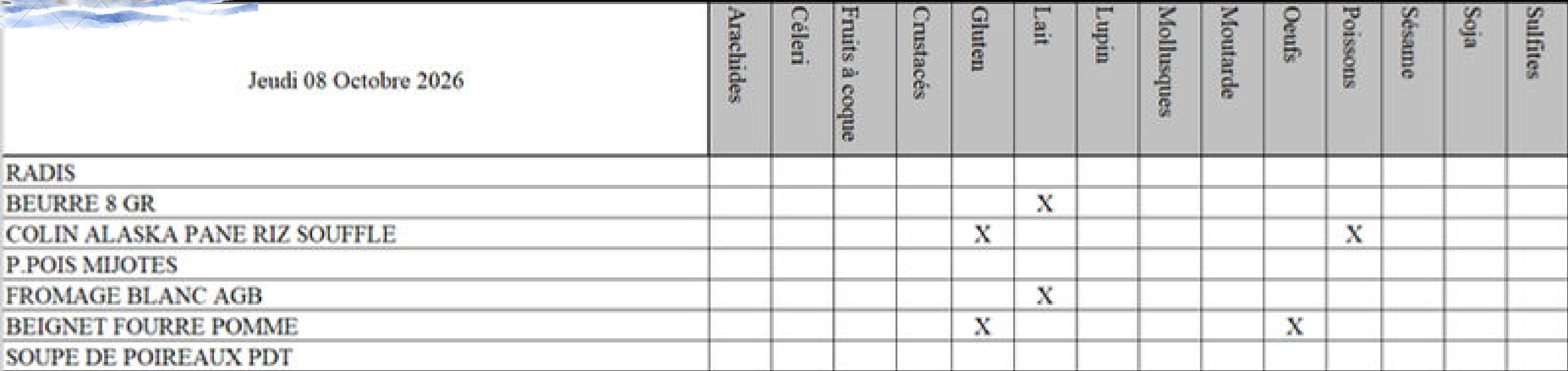
Mardi 06 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
TOMATE CROQUE SEL														
SAUTE BOEUF VF SAUCE AU OLIVE														
SEMOULE AGB					X									
FROMAGE BLANC SAVEUR VANILLE						X								
FRUIT														
SOUPE HARICOTS VERTS						X								



Mercredi 07 Octobre 2026

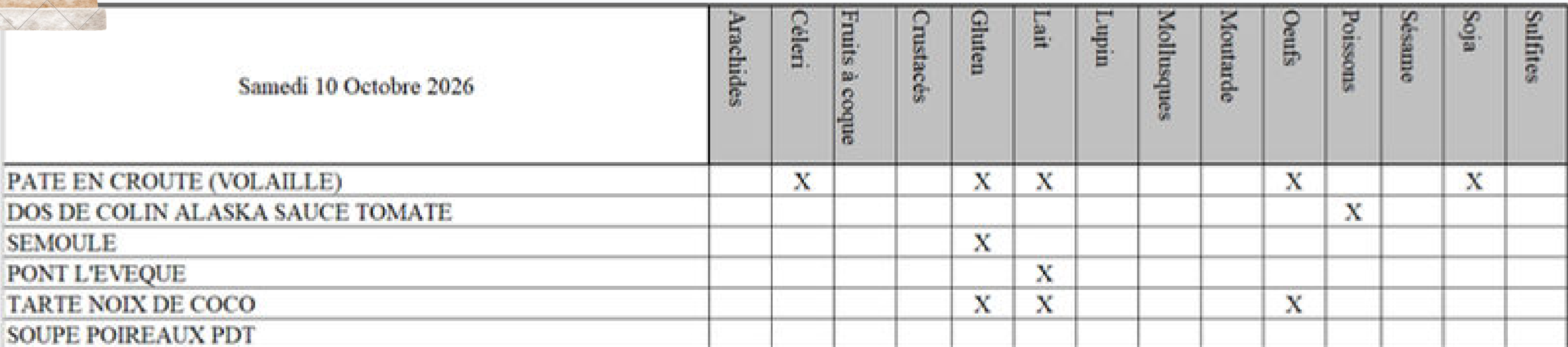
[illegible]





Vendredi 09 Octobre 2026

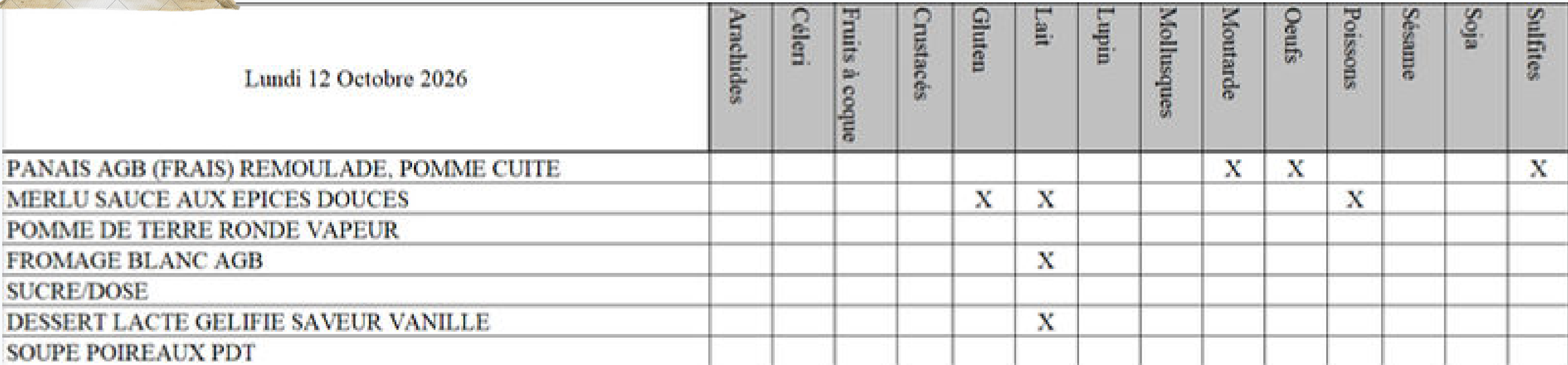
	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
BETTERAVE														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
TORTILLA PDT OIGNON										X				
POELEE MERIDIONALE														
BASE ASSAISONNEMENT CUMIN (ACCOMP. LEGUME)														
POINTE DE BRIE						X								
FRUIT														
SOUPE DUBARRY		X				X								

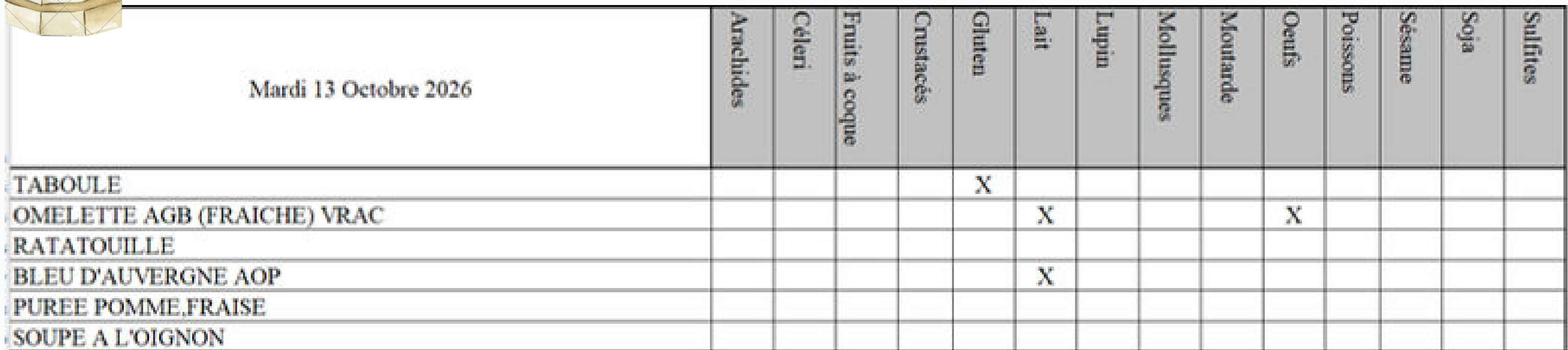




Dimanche 11 Octobre 2026

	Sulfites	Soja	Sésame	Poissons	Oeufs	Moutarde	Mollusques	Lupin	Lait	Gluten	Crustacés	Fruits à coque	Céleri	Arachides
FILET MAQUEREAU AU VIN BLANC				X										
VG COQUILETTE SAUCE EGRENE VEGETAL TOMATE FACON										X				
COULOMMIERS BQ									X					
FRUIT														
SOUPE DUBARRY									X				X	

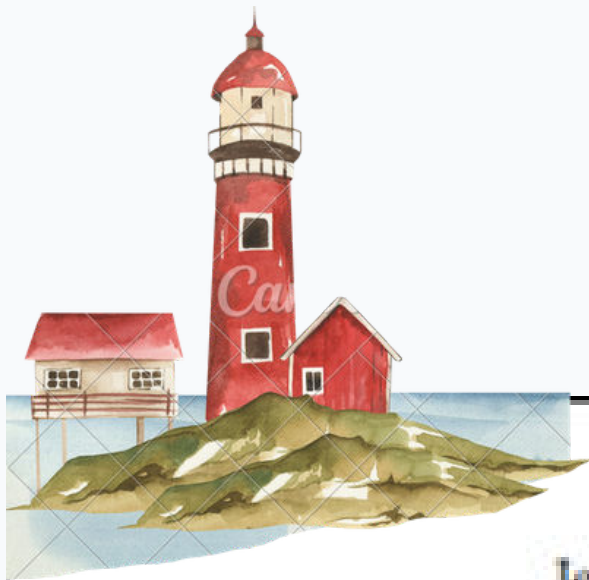






Mercredi 14 Octobre 2026

[illegible]



Jeudi 15 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
TARTINADE H.ROUGE,EPICE MEXICAINE						X						X		X
VG QUENELLE SAUCE CHAMPIGNON CREMEE					X	X				X				
RIZ AGB														
CAMEMBERT BQ						X								
FRUIT														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								



Vendredi 16 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CONCOMBRE RONDELLE														
HACHIS PARMENTIER BOEUF VF						X								
FROMAGE BLANC FRUIT PANACHE						X								
MOELLEUX AGB POMME,FIGUE					X	X				X				
VINAIGRETTE A L'HUILE DE NOIX			X						X					X
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								



Samedi 17 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
ASPERGE VINAIGRETTE									X					X
OMELETTE NATURE (FRAICHE)										X				
BLE FACON PILAF					X									
YAOURT AROMATISE						X								
FRUIT														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								



Dimanche 18 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
OEUF DUR										X				
MAYONNAISE DOSETTE									X	X				X
MERLU SAUCE AU CURRY					X	X			X		X			
AUBERGINE GRILLEE SAUCE TOMATE														
MIMOLETTE BQ						X								
MILLEFEUILLE					X	X								
SOUPE A LA NORMANDE		X				X								



Lundi 19 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE DE PDT AST.									X					X
FILET POULET SAUCE AU PAPRIKA						X								
BROCOLI EN PERSILLADE														
COULOMMIERS BQ						X								
FRUIT														
SOUPE AUX EPINARDS		X				X								



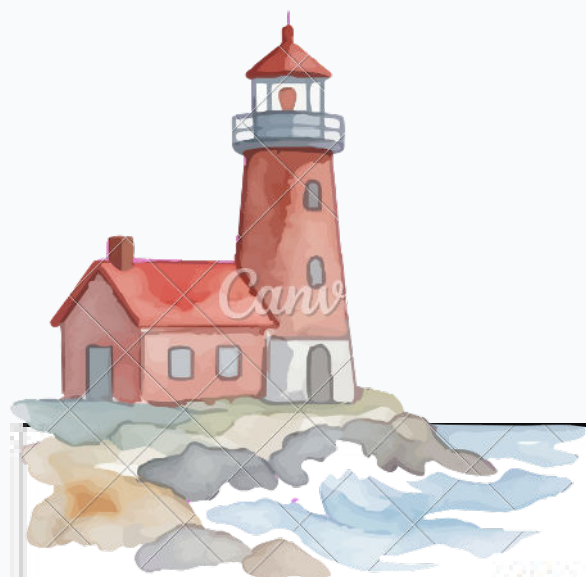
Mardi 20 Octobre 2026

[illegible]



Mercredi 21 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
PIZZA TOMATEE EMMENTAL MOZZARELLA					X	X								
EMINCE BOEUF VF SAUCE TOMATE, ORIGAN														X
H.VERT A L'AIL		X				X								
YAOURT AGB AROME FRAMBOISE						X								
FRUIT SIROP CUBE POMME,PECHE,														
SOUPE DE SALSIFIS		X				X								



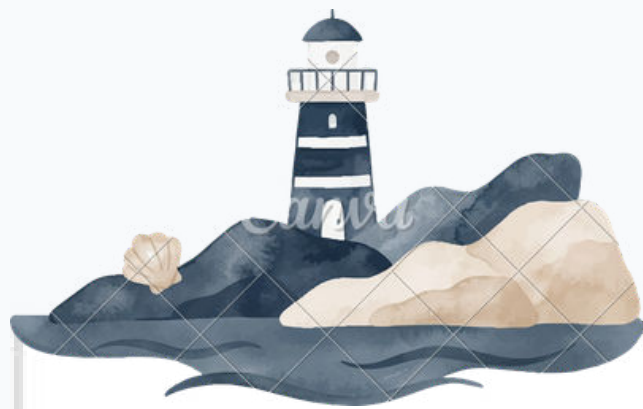
Vendredi 23 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
OEUF DUR										X				
MAYONNAISE DOSETTE									X	X				X
COLIN ALASKA PMD CUIT SCE CREME HERBES					X	X					X			
PUREE EPINARDS AGB						X								
FROMAGE FRAIS CHANTENEIGE						X								
BEIGNET FOURRE CHOCOLAT,NOISETTE			X		X	X				X			X	
SOUPE DE COURGETTES						X								



Samedi 24 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
PATE PUR VOLAILLE														
EMINCE BOEUF VF SAUCE TOMATE, ORIGAN														X
JULIENNE DE LEGUME		X												
FROMAGE FRAIS RONDELE NATURE						X								
PUREE DE POMME AGB														
SOUPE DE CAROTTES		X				X								



Dimanche 25 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
ASPERGE														
VINAIGRETTE MOUTARDE									X					X
CANNELLONI					X									
FAISSELLE						X								
SUCRE/DOSE														
FRUIT														
SOUPE DE COURGETTES						X								



Lundi 26 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CELERI REMOULADE (FRAIS) (ASST OK)		X							X	X				X
SAUTE BOEUF VF JUS AUX OIGNONS														
P.POIS (NATURE)														
ASSAISONNEMENT LEGUME (ACCOMP. LEGUME)		X				X								
FAISSELLE						X								
SUCRE/DOSE														
PUREE POMME,PECHE AGB														
SOUPE TOURANGELLE		X				X								



Mardi 27 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
H. VERT, MAIS VINAIGRETTE									X					X
EMINCE DINDE LBR SCE MOUTARDE									X					X
SEMOULE					X									
CAMEMBERT						X								
CREME DESSERT SAVEUR CAFE						X								
SOUPE BROCOLIS/POIREAUX		X				X								

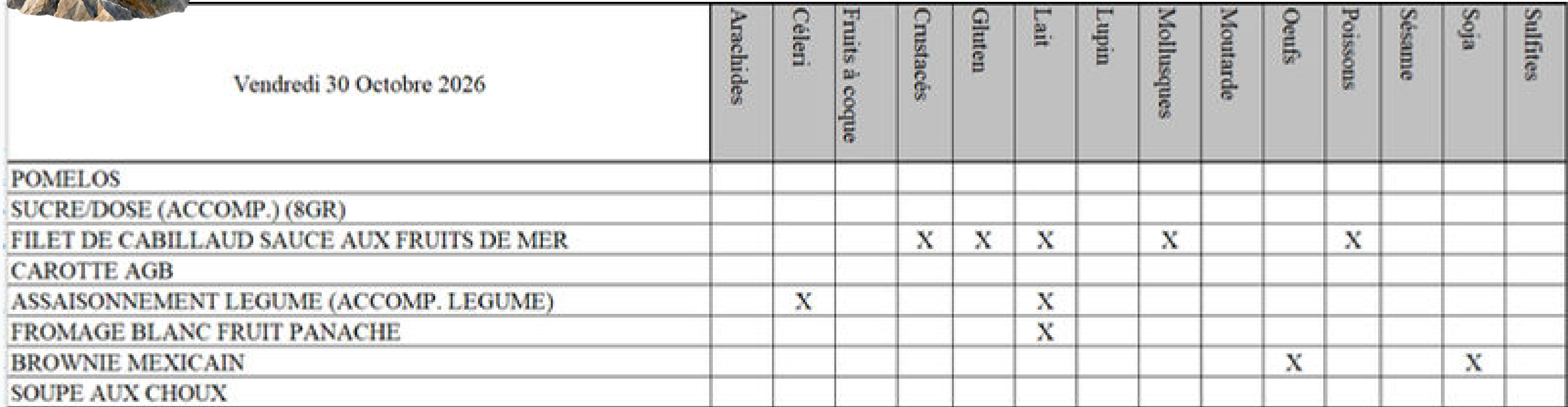


Mercredi 28 Octobre 2026

	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
CAROTTE RAPEE FRAIS AST.									X					X
BOULETTE BOEUF AGB SAUCE FACON ORIENTALE		X				X								
BOULGOUR					X									
POINTE DE BRIE						X								
CREPE SUCREE					X	X				X				
SOUPE LEGUMES VARIES AGB		X				X								



Jeudi 29 Octobre 2026	Arachides	Céleri	Fruits à coque	Crustacés	Gluten	Lait	Lupin	Mollusques	Moutarde	Oeufs	Poissons	Sésame	Soja	Sulfites
SALADE DE RISETTI AU LEGUME AST.		X			X				X					X
SAUMON PINK SCE CREME CELERI		X			X	X					X			
PUREE DUBARRY AGB						X								
PONT L'EVEQUE						X								
FRUIT														
SOUPE FROIDE CAROTTES AU CUMIN		X				X								



Sulfites	Soja	Sésame	Poissons	Oeufs	Moutarde	Mollusques	Lupin	Lait	Gluten	Crustacés	Fruits à coque	Céleri	Arachides	Samedi 31 Octobre 2026
			X											FILET MAQUEREAU AU VIN BLANC
								X				X		GOULASH BOEUF
														PDT VAPEUR LAMELLE
								X						TOMME BLANCHE BQ
				X				X	X					TARTE AU FLAN PUR BEURRE
								X				X		SOUPE FROIDE CAROTTES AU CUMIN

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