

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Carottes râpées  Pastèque  Salade de riz au thon Salade verte 	Salade et noix  Salade de pommes de terre et fromage Tomates et maïs  Saucisson à l'ail	Concombre  Taboulé à la menthe Salade verte  Cervelas vinaigrette	Salade et croûtons  Betteraves à la vinaigrette Sardines au citron Salade de pâtes aux trois poivrons
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Saucisse fumée Emincé de volaille Pommes rissolées Tomates à la Provençale	Calamars frits sauce tartare Rôti de porc Ratatouille Semoule	Bolognaise de légumes  Boudin noir Pâtes Haricots verts au beurre	Poisson du jour Fondant de porc Riz Carottes
FRUITS	Fruit 	Fruit 	Fruit 	Fruit 
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Carpaccio d'ananas  Liégeois au chocolat	Abricots melba Gâteau bulgare Fromage ou laitage	Roulé à la confiture Salade de fruits Fromage ou laitage	Compote de fruits Rocher à la noix de coco Fromage ou laitage



Carottes râpées Saucisse fumée Pommes rissolées Fruit Fromage ou laitage	Salade et noix Calamars frits sauce tartare Ratatouille Fruit Abricots melba	Concombre Bolognaise de légumes Pâtes Fruit Roulé à la confiture	Salade et croûtons Poisson du jour Riz Fruit Compote de fruits
--	--	--	--

 **Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français**

 **Produit de saison**  
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Plat végétarien**



**Fournisseurs locaux**

Poisson frais : Vivalya Marée (44)  
 Pain : Boulangerie "Le temple du pain" Saint Père en Retz  
 Porc : Bernard Jean Floc'h (56)  
 Fruits et légumes : FL 44 (44)  
 Crème dessert : Laiterie St Père en Retz

CLIC & MIAM!

Retrouvez l'ensemble des menus sur :

[www.clicetmiam.fr](http://www.clicetmiam.fr)

Code à saisir : LDT500XC

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

HORS D'ŒUVRE

Tomates et basilic   
Salade verte   
Salade niçoise  
Museau vinaigrette

Salade verte et Edam   
Maquereau à la moutarde  
Pamplemousse  
Taboulé à la menthe

Pastèque   
Salade verte   
Toast au fromage de chèvre et miel  
Piémontaise

Concombre à la crème   
Cake aux lardons  
Salade de blé composée  
Salade et maïs 

PLATS CHAUDS ET GARNITURES

Poisson Meunière  
Sauté de veau à la bohémienne  
Semoule  
Poêlée du chef

Poulet rôti  
Encornets au curry  
Riz  
Piperade

Omelette au fromage   
Chipolatas  
Gratin de brocolis et mozzarella  
Blé aux petits légumes

Poisson du jour  
Dinde au parika  
Poêlée de courgettes  
Tortis

FRUITS

Fruit frais 

Fruit frais 

Fruit frais 

Fruit frais 

DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS

Fromage ou laitage  
Pêche au sirop  
Gaufre

Fromage ou laitage  
Tarte au chocolat  
Crème dessert

Riz au lait  
Feuilleté à l'ananas  
Fromage ou laitage

Brownie  
Smoothie  
Fromage ou laitage

Équilibre  
TON menu

Tomates et basilic  
Poisson Meunière  
Semoule  
Fruit frais  
Fromage ou laitage

Salade verte et Edam  
Poulet rôti  
Riz  
Fruit frais  
Fromage ou laitage

Pastèque  
Omelette au fromage  
Gratin de brocolis et mozzarella  
Fruit frais  
Riz au lait

Concombre à la crème  
Poisson du jour  
Poêlée de courgettes  
Fruit frais  
Brownie

 Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

 **Produit de saison**  
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Plat végétarien**



**Fournisseurs locaux**

Poisson frais : Vivalya Marée (44)  
Pain : Boulangerie "Le temple du pain" Saint Père en Retz  
Porc : Bernard Jean Floch (56)  
Fruits et légumes : FL 44 (44)  
Crème dessert : Laiterie St Père en Retz

CLIC&MIAM!

Retrouvez l'ensemble des menus sur :

[www.clicetmiam.fr](http://www.clicetmiam.fr)

Code à saisir : LDT500XC

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

HORS D'ŒUVRE

Carottes râpées et maïs   
 Champignons à la crème  
 Salade de pâtes à l'indienne  
 Salade verte 

Concombre sauce bulgare   
 Gaspacho de tomates   
 Salade Mimosa  
 Salade de riz et chorizo

Céleri rémoulade   
 Betteraves vinaigrette  
 Salade verte   
 Cake au thon

Pastèque   
 Pamplemousse  
 Salade et emmental   
 Œuf à la mayonnaise

PLATS CHAUDS  
ET GARNITURES

Boulettes de bœuf sauce au poivre  
 Cuisse de canette à la Mexicaine  
 Riz  
 Céleri braisé aux petits oignons

Sauté de porc au caramel  
 Dos de lieu au citron  
 Petits pois cuisinés  
 Boulgour aux petits légumes

Boulettes de soja, tomates et basilic   
 Cuisse de pintade au thym  
 Purée fraîche  
 Salsifis persillés

Poisson du jour  
 Sauté de volaille à la Provençale  
 Epinards à la béchamel  
 Pâtes

FRUITS

Fruit frais 

Fruit frais 

Fruit frais 

Fruit frais 

DESSERTS ET  
PRODUITS LAITIERS

Fromage ou laitage  
 Moelleux aux pépites de chocolat  
 Flan nappé au caramel

Fromage ou laitage  
 Chou à la chantilly  
 Pomme cuite au miel

Entremets au chocolat  
 Fromage ou laitage  
 Far

Tiramisu aux fruits rouges  
 Salade de fruits frais   
 Fromage ou laitage



Carottes râpées et maïs  
 Boulettes de bœuf sauce au poivre  
 Riz  
 Fruit frais  
 Fromage ou laitage

Concombre sauce bulgare  
 Sauté de porc au caramel  
 Petits pois cuisinés  
 Fruit frais  
 Fromage ou laitage

Céleri rémoulade  
 Boulettes de soja, tomates et basilic  
 Purée fraîche  
 Fruit frais  
 Entremets au chocolat

Pastèque  
 Poisson du jour  
 Epinards à la béchamel  
 Fruit frais  
 Tiramisu aux fruits rouges

 **Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français**

 **Produit de saison**  
 Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Plat végétarien**



**Fournisseurs locaux**

Poisson frais : Vivalya Marée (44)  
 Pain : Boulangerie "Le temple du pain" Saint Père en Retz  
 Porc : Bernard Jean Floch (56)  
 Fruits et légumes : FL 44 (44)  
 Crème dessert : Laiterie St Père en Retz



Retrouvez l'ensemble des menus sur :  
[www.clicetmiam.fr](http://www.clicetmiam.fr)

Code à saisir : LDT500XC

LUNDI

MARDI

JEUDI

VENDREDI

HORS D'ŒUVRE

Salade verte ☀️  
Macédoine de légumes  
Emincé bicolore  
Betteraves à la vinaigrette

Concombre ☀️  
Bruschetta  
Taboulé  
Salade et asperges ☀️

Céleri râpé à la vinaigrette ☀️  
Cervelas  
Salade verte ☀️  
Salade de pommes de terre

Tomates vinaigrette ☀️  
Salade aux lardons ☀️  
Cake salé  
Salade de pâtes

PLATS CHAUDS ET GARNITURES

Raie aux câpres  
Paupiette de veau  
Mélange sauce basquaise  
Semoule

Emincé de dinde à la thaï  
Jambon grillé à l'hawaïenne  
Panaché de haricots  
Pommes de terre

Pâtes sauce crème et emmental râpé 🍃  
Andouillette  
Tortis  
Courgettes sautées

Poisson du jour  
Cuisse de poulet  
Carottes à la crème  
Riz

FRUITS

Fruit frais ☀️

Fruit frais ☀️

Fruit frais ☀️

Fruit frais ☀️

DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS

Fromage ou laitage  
Ile flottante  
Crème dessert au chocolat

Fromage ou laitage  
Poire au sirop  
Semoule au lait

Fromage ou laitage  
Tarte crumble et Spéculoos  
Blanc-manger et noix de coco

Muffin aux pépites  
Fromage ou laitage  
Mousse au miel et nougat

Équilibre  
TON menu

Salade verte  
Raie aux câpres  
Mélange sauce basquaise  
Fruit frais  
Fromage ou laitage

Concombre  
Emincé de dinde à la thaï  
Panaché de haricots  
Fruit frais  
Fromage ou laitage

Céleri râpé à la vinaigrette  
Pâtes sauce crème et emmental râpé  
Tortis  
Fruit frais  
Fromage ou laitage

Tomates vinaigrette  
Poisson du jour  
Carottes à la crème  
Fruit frais  
Muffin aux pépites

🇫🇷 Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français

☀️ **Produit de saison**  
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

🍃 **Plat végétarien**



**Fournisseurs locaux**

Poisson frais : Vivalya Marée (44)  
Pain : Boulangerie "Le temple du pain" Saint Père en Retz  
Porc : Bernard Jean Floch (56)  
Fruits et légumes : FL 44 (44)  
Crème dessert : Laiterie St Père en Retz

CLIC & MIAM!

Retrouvez l'ensemble des menus sur :

[www.clicetmiam.fr](http://www.clicetmiam.fr)

Code à saisir : LDT500XC

Les plats proposés sont majoritairement préparés dans notre cuisine.

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
HORS D'ŒUVRE	Carottes râpées ☀️ Céleri aux pommes ☀️ Salade verte ☀️ Salade de pommes de terre et cornichons	Radis ☀️ Salade de lentilles Salade Mimosa Tomates ☀️	Concombre à la vinaigrette ☀️ Salade verte ☀️ Rillettes Taboulé à la coriandre	Salade et croûtons ☀️ Betteraves à la vinaigrette Salade de riz et chorizo Sardines au citron
PLATS CHAUDS ET GARNITURES	Saucisse grillée Dos de colin sauce basquaise Lentilles Poêlée campagnarde	Poisson pané Poulet au lait de coco Epinards à la crème Semoule aux épices	Tarte aux légumes 🌿 Porc à la Provençale Riz Petits pois	Poulet à la Marocaine Poisson du jour Ratatouille Blé pilaf
FRUITS	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️	Fruit frais ☀️
DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS	Fromage ou laitage Milk shake Mousse au chocolat	Fromage ou laitage Compote de pommes Tarte au citron	Fromage ou laitage Cocktail de fruits Crêpe	Rocher à la noix de coco Pêche melba Fromage ou laitage
Équilibre TON menu	Carottes râpées Saucisse grillée Lentilles Fruit frais Fromage ou laitage	Radis Poisson pané Epinards à la crème Fruit frais Fromage ou laitage	Concombre à la vinaigrette Tarte aux légumes Riz Fruit frais Fromage ou laitage	Salade et croûtons Poulet à la Marocaine Ratatouille Fruit frais Rocher à la noix de coco

 **Bœuf, Porc, Volaille et Dinde en muscles entiers sont 100 % Français**

 **Produit de saison**  
Tout ou partie de ce plat est composé d'ingrédients crus de saison

 **Plat végétarien**



**Fournisseurs locaux**

Poisson frais : Vivalya Marée (44)  
 Pain : Boulangerie "Le temple du pain" Saint Père en Retz  
 Porc : Bernard Jean Floc'h (56)  
 Fruits et légumes : FL 44 (44)  
 Crème dessert : Laiterie St Père en Retz



Retrouvez l'ensemble des menus sur :

[www.clicetmiam.fr](http://www.clicetmiam.fr)

Code à saisir : LDT500XC