



Nom :

Prénom :



04 68 05 22 22

PLAT COMPLET = tout inclus, pas besoin de choisir l'accompagnement.**A Table... C'est prêt !****Du lundi 9 mars 2026 Au dimanche 15 mars 2026**Merci de remettre ce document avec vos choix, à votre livreur,
au plus tard le **VENDREDI 20 FEVRIER** au matin.**LUNDI****MARDI****MERCREDI****JEUDI****VENDREDI****SAMEDI****DIMANCHE**

PAIN Déjeunette 125g	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐	PAIN ☐																																																											
PAIN DE MIE (22 tranches)	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐	PAIN DE MIE ☐																																																											
Coffret Petit-Déjeuner (8 éléments)	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐	CAFÉ ☐																																																											
	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐	CHOCOLAT ☐																																																											
FORMULE REPAS 1 COMPOSANTE AU CHOIX OFFERTE + 1 ENTRÉE AU CHOIX + 1 PLAT PRINCIPAL AU CHOIX PLAT COMPLET = tout inclus, pas besoin de choisir l'accompagnement. + 1 ACCOMPAGNEMENT AU CHOIX + 1 FROMAGE OU LAITAGE AU CHOIX + 1 DESSERT AU CHOIX	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Crème de champignons A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Velouté de tomates A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) A ☐ ou Coupelle de pâte de volaille B ☐	Blé à la Catalane A ☐ ou Carn de Parol B ☐	Blancs de poireaux vinaigrette A ☐ ou Rillettes de maquereaux à la moutarde B ☐	Pâté de campagne A ☐ ou Pois chiches à l'aïoli B ☐	Œufs durs sauce cocktail A ☐ ou Feuilleté au fromage B ☐	Rosette A ☐ ou Concombres en salade B ☐	Champignons à la Grecque A ☐ ou Tarte chèvre tomate basilic B ☐	Jambon Tirabuxo de la maison Guasch, beurre A ☐ ou Salade Piémontaise B ☐	Steak haché façon Bouchère GUASCH sauce béarnaise A ☐ ou Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) B ☐ ou Ravioles BIO aux légumes (PLAT COMPLET) C ☐	Saucisse aux lentilles (PLAT COMPLET) A ☐ ou Cœur de merlu sauce basilic B ☐ ou Tarte 3 fromages C ☐	Pâtes BIO bolognaise (PLAT COMPLET) A ☐ ou Quenelle de volaille florentine (PLAT COMPLET) B ☐ ou Croq veggie C ☐	Echine de porc sauce moutarde à l'ancienne A ☐ ou Aiguillettes de poulet panées B ☐ ou Crousti fromage C ☐	Aile de raie sauce aux câpres A ☐ ou Rösti Burger B ☐ ou Samossas aux légumes C ☐	Sauté de veau sauce Normande A ☐ ou Bouchée à la Niçoise B ☐ ou Omelette fraîche C ☐	Poulet façon coq au vin A ☐ ou Dos de lieu sauce beurre blanc B ☐ ou Nuggets de blé C ☐	Chou fleur persillé A ☐ ou Purée B ☐	Semoule A ☐ ou Brocolis aux aromates B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Epinards braisés B ☐	Petits pois carottes A ☐ ou Pommes de terre vapeur B ☐	Riz pilaf A ☐ ou Poireaux braisés B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Choux de Bruxelles braisés B ☐	Pommes de terre fondantes A ☐ ou Navets persillés B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐	POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐	COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐	PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐
	Blé à la Catalane A ☐ ou Carn de Parol B ☐	Blancs de poireaux vinaigrette A ☐ ou Rillettes de maquereaux à la moutarde B ☐	Pâté de campagne A ☐ ou Pois chiches à l'aïoli B ☐	Œufs durs sauce cocktail A ☐ ou Feuilleté au fromage B ☐	Rosette A ☐ ou Concombres en salade B ☐	Champignons à la Grecque A ☐ ou Tarte chèvre tomate basilic B ☐	Jambon Tirabuxo de la maison Guasch, beurre A ☐ ou Salade Piémontaise B ☐	Steak haché façon Bouchère GUASCH sauce béarnaise A ☐ ou Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) B ☐ ou Ravioles BIO aux légumes (PLAT COMPLET) C ☐	Saucisse aux lentilles (PLAT COMPLET) A ☐ ou Cœur de merlu sauce basilic B ☐ ou Tarte 3 fromages C ☐	Pâtes BIO bolognaise (PLAT COMPLET) A ☐ ou Quenelle de volaille florentine (PLAT COMPLET) B ☐ ou Croq veggie C ☐	Echine de porc sauce moutarde à l'ancienne A ☐ ou Aiguillettes de poulet panées B ☐ ou Crousti fromage C ☐	Aile de raie sauce aux câpres A ☐ ou Rösti Burger B ☐ ou Samossas aux légumes C ☐	Sauté de veau sauce Normande A ☐ ou Bouchée à la Niçoise B ☐ ou Omelette fraîche C ☐	Poulet façon coq au vin A ☐ ou Dos de lieu sauce beurre blanc B ☐ ou Nuggets de blé C ☐	Chou fleur persillé A ☐ ou Purée B ☐	Semoule A ☐ ou Brocolis aux aromates B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Epinards braisés B ☐	Petits pois carottes A ☐ ou Pommes de terre vapeur B ☐	Riz pilaf A ☐ ou Poireaux braisés B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Choux de Bruxelles braisés B ☐	Pommes de terre fondantes A ☐ ou Navets persillés B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐	POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐	COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐	PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐							
	Steak haché façon Bouchère GUASCH sauce béarnaise A ☐ ou Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) B ☐ ou Ravioles BIO aux légumes (PLAT COMPLET) C ☐	Saucisse aux lentilles (PLAT COMPLET) A ☐ ou Cœur de merlu sauce basilic B ☐ ou Tarte 3 fromages C ☐	Pâtes BIO bolognaise (PLAT COMPLET) A ☐ ou Quenelle de volaille florentine (PLAT COMPLET) B ☐ ou Croq veggie C ☐	Echine de porc sauce moutarde à l'ancienne A ☐ ou Aiguillettes de poulet panées B ☐ ou Crousti fromage C ☐	Aile de raie sauce aux câpres A ☐ ou Rösti Burger B ☐ ou Samossas aux légumes C ☐	Sauté de veau sauce Normande A ☐ ou Bouchée à la Niçoise B ☐ ou Omelette fraîche C ☐	Poulet façon coq au vin A ☐ ou Dos de lieu sauce beurre blanc B ☐ ou Nuggets de blé C ☐	Chou fleur persillé A ☐ ou Purée B ☐	Semoule A ☐ ou Brocolis aux aromates B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Epinards braisés B ☐	Petits pois carottes A ☐ ou Pommes de terre vapeur B ☐	Riz pilaf A ☐ ou Poireaux braisés B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Choux de Bruxelles braisés B ☐	Pommes de terre fondantes A ☐ ou Navets persillés B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐	POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐	COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐	PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐														
	Chou fleur persillé A ☐ ou Purée B ☐	Semoule A ☐ ou Brocolis aux aromates B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Epinards braisés B ☐	Petits pois carottes A ☐ ou Pommes de terre vapeur B ☐	Riz pilaf A ☐ ou Poireaux braisés B ☐	Pâtes BIO A ☐ ou Choux de Bruxelles braisés B ☐	Pommes de terre fondantes A ☐ ou Navets persillés B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐	POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐	COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐	PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐																					
	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fromage à la coupe A ☐ ou Yaourt nature B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐	POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐	COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐	PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐																												
	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Liégeois au chocolat A ☐ ou Compote BIO B ☐	Cimelait aromatisé A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Paris Brest A ☐ ou Compote BIO B ☐	Fruit de saison A ☐ ou Compote BIO B ☐	Tarte aux poires Bourdaloue A ☐ ou Compote BIO B ☐																																																											
POTAGE EN SUPPLÉMENT	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐	Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) ☐	Crème de champignons ☐	Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) ☐	Velouté de tomates ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐																																																											
COLLATION EN SUPPLÉMENT	Fondue d'endives ☐	Brocolis aux aromates ☐	Epinards braisés ☐	Haricots beurre aux aromates ☐	Ratatouille ☐	Riz créole ☐	Jambon blanc Supérieur ☐																																																											
PLAT EN SUPPLÉMENT	Parmentier de la mer (PLAT COMPLET) ☐	Tarte 3 fromages et Brocolis aux aromates ☐	Quenelle de volaille florentine ☐	Aiguillettes de poulet panées et Haricots beurre aux aromates ☐	Rösti Burger et Salade verte ☐	Omelette fraîche et Choux de Bruxelles braisés ☐	Dos de lieu sauce beurre blanc et Navets persillés ☐																																																											

la suggestion **Equilibre** de notre service Diététique**Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement**

Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



Viandes de France ou UE



Produit en Occitanie