

Nom : .....

Prénom : .....

**FORMULE :  
1 ELEMENT  
OFFERT**  
+ Entrée, Plat,  
Accompagnement  
et dessert au choix



**A Table... C'est prêt !**  
**Du lundi 26 octobre 2026 Au dimanche 1er novembre 2026**

|                                                                                                  | LUNDI                                                    | MARDI                                                                             | MERCREDI                        | JEUDI                                                       | VENDREDI                              | SAMEDI                                                                | DIMANCHE                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>COMPOSANTE OFFERTE A CHOISIR</b>                                                              | Soupe du Marché (navet, oignon, carotte, lentilles, pdt) | Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) | Velouté de tomates              | Potage Fermier (choux de Bruxelles, carottes, oignons, pdt) | Crème de champignons                  | Potage Jardinière (carottes, petits pois, haricots mange tout, navet) | Soupe Paysanne (brunoise, haricots blancs, pdt) |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         |                                 | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Coupelle de pâté de volaille                             | Coupelle de pâté de volaille                                                      | Coupelle de pâté de volaille    | Coupelle de pâté de volaille                                | Coupelle de pâté de volaille          | Coupelle de pâté de volaille                                          | Coupelle de pâté de volaille                    |
| <b>COMPOSANTE DE L'ENTREE A CHOISIR</b>                                                          | Galantine de volaille                                    | Œufs durs sauce mousseline                                                        | Carottes râpées aux raisins     | Salade verte                                                | Haricots plats vinaigrette            | Lentilles en salade                                                   | Macédoine de légumes sauce tartare              |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         | <b>ou</b>                       | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Pommes de terre Printanière                              | Brocolis vinaigrette                                                              | Pois chiches à l'ail            | Blancs de poireaux vinaigrette au persil                    | Rosette                               | Surimi sauce cocktail                                                 | Taboulé Oriental                                |
| <b>COMPOSANTE PLAT A CHOISIR</b><br><small>(PLAT COMPLET SIGNIFIE ACCOMPAGNEMENT INCLUS)</small> | Steak haché façon bouchère de la maison GUASCH           | Longe de porc braisée                                                             | Fondant de volaille sauce curry | Pintade aux pruneaux                                        | Bouillabaisse au colin (PLAT COMPLET) | Boles de picolat et Haricots blancs (PLAT COMPLET)                    | Choucroute (PLAT COMPLET)                       |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         | <b>ou</b>                       | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Filet de lieu sauce basilic                              | Omelette fraîche                                                                  | Tripes à la Catalane et chorizo | Cœur de merlu sauce armoricaine                             | Lasagnes bolognaise (PLAT COMPLET)    | Raviolis au fromage sauce Poulette (PLAT COMPLET)                     | Brandade de poisson (PLAT COMPLET)              |
|                                                                                                  | <b>ou Plat Signature</b>                                 | <b>ou Plat Signature</b>                                                          | <b>ou Plat Signature</b>        | <b>ou Plat Signature</b>                                    | <b>ou Plat Signature</b>              | <b>ou Plat Signature</b>                                              | <b>ou Plat Signature</b>                        |
| <b>PLAT SIGNATURE +6€</b>                                                                        | Cuisse de canard confite, sauce aux cépes                | Filet de Saumon, sauce beurre blanc                                               | Souris d'Agneau confite         | Magret de canard, sauce aux poivres                         | Thon à la Catalane                    | Pavé de Veau                                                          | Calamars Farcis                                 |
| <b>COMPOSANTE ACCOMPAGNEMENT A CHOISIR</b>                                                       | Petits pois au jus                                       | Pommes de terres risolées                                                         | Riz créole                      | Pâtes BIO                                                   | Pommes de terre fondantes             | Haricots blancs                                                       | Purée                                           |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         | <b>ou</b>                       | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Carottes aux aromates                                    | Purée de navets                                                                   | Endives braisées                | Purée de courgettes                                         | Epinards aux aromates                 | Fenouil BIO béchamel                                                  | Haricots beurre aux aromates                    |
| <b>COMPOSANTE LAITAGE A CHOISIR</b>                                                              | Fromage à la coupe                                       | Fromage                                                                           | Fromage à la coupe              | Fromage                                                     | Fromage à la coupe                    | Fromage                                                               | Fromage à la coupe                              |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         | <b>ou</b>                       | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Yaourt nature                                            | Yaourt nature                                                                     | Yaourt nature                   | Yaourt nature                                               | Yaourt nature                         | Yaourt nature                                                         | Yaourt nature                                   |
| <b>COMPOSANTE DESSERT A CHOISIR</b>                                                              | Fruit de saison                                          | Cimelait nature                                                                   | Fruit de saison                 | Purée de fruits pomme fraise                                | Eclair au café                        | Fruit de saison                                                       | Entremet forêt noire                            |
|                                                                                                  | <b>ou</b>                                                | <b>ou</b>                                                                         | <b>ou</b>                       | <b>ou</b>                                                   | <b>ou</b>                             | <b>ou</b>                                                             | <b>ou</b>                                       |
|                                                                                                  | Purée de fruits BIO                                      | Purée de fruits BIO                                                               | Purée de fruits BIO             | Purée de fruits BIO                                         | Purée de fruits BIO                   | Purée de fruits BIO                                                   | Purée de fruits BIO                             |



la suggestion *Equilibre* de notre service Diététique



Produit issu de l'Agriculture Biologique



Fait maison



Viandes de France ou UE



Produit en Occitanie

Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.

**PLAT COMPLET = tout inclus, pas besoin de choisir**

Merci de remettre ce document avec vos choix, à votre livreur, au plus tard le  **VENDREDI 09 OCTOBRE**  au matin.





Nom : .....

Prénom : .....



**A Table... C'est prêt !**  
**Du lundi 26 octobre 2026 Au dimanche 1er novembre 2026**

|                                                         |                            | LUNDI                                                                                | MARDI                                                                                                            | MERCREDI                                                          | JEUDI                                                                                      | VENDREDI                                                                 | SAMEDI                                                                                               | DIMANCHE                                                                    |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| SUPPLEMENT PAIN                                         | PAIN Déjeunette 125g       | PAIN <input type="checkbox"/>                                                        | PAIN <input type="checkbox"/>                                                                                    | PAIN <input type="checkbox"/>                                     | PAIN <input type="checkbox"/>                                                              | PAIN <input type="checkbox"/>                                            | PAIN <input type="checkbox"/>                                                                        | PAIN <input type="checkbox"/>                                               |
|                                                         | PAIN DE MIE (22 tranches)  | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                                 | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                                                             | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                              | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                                       | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                     | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                                                 | PAIN DE MIE <input type="checkbox"/>                                        |
| Coffret Petit-Déjeuner<br>CHOIX DE LA BOISSON<br>CHAUDE | CAFE                       | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                                        | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                                                                    | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                     | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                                              | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                            | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                                                        | CAFÉ <input type="checkbox"/>                                               |
|                                                         | CHOCOLAT                   | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                                    | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                                                                | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                 | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                                          | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                        | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                                                    | CHOCOLAT <input type="checkbox"/>                                           |
| SUPPLEMENT<br>REPAS                                     | POTAGE EN<br>SUPPLÉMENT    | Soupe du Marché<br>(navet, oignon, carotte, lentilles, pdt) <input type="checkbox"/> | Soupe de légumes verts<br>(brocolis, courgettes, épinards,<br>brunoise de légumes, pdt) <input type="checkbox"/> | Velouté de tomates <input type="checkbox"/>                       | Potage Fermier<br>(choux de Bruxelles, carottes,<br>oignons, pdt) <input type="checkbox"/> | Crème de champignons <input type="checkbox"/>                            | Potage Jardinière<br>(carottes, petits pois, haricots<br>mange tout, navet) <input type="checkbox"/> | Soupe Paysanne<br>(brunoise, haricots blancs, pdt) <input type="checkbox"/> |
|                                                         | COLLATION EN<br>SUPPLÉMENT | Purée <input type="checkbox"/>                                                       | Pâtes BIO <input type="checkbox"/>                                                                               | Endives braisées <input type="checkbox"/>                         | Jambon blanc Supérieur <input type="checkbox"/>                                            | Potiron à la crème <input type="checkbox"/>                              | Fenouil BIO béchamel <input type="checkbox"/>                                                        | Pommes rôstis <input type="checkbox"/>                                      |
|                                                         | PLAT EN<br>SUPPLÉMENT      | Poisson meunière<br>et Carottes aux aromates <input type="checkbox"/>                | Tarte à l'oignon<br>et Purée de navets <input type="checkbox"/>                                                  | Crêpe jambon emmental<br>et Salade verte <input type="checkbox"/> | Escalope viennoise<br>et Purée de courgettes <input type="checkbox"/>                      | Tripes à la Catalane et chorizo<br>et Pâtes BIO <input type="checkbox"/> | Raviolis au fromage sauce<br>Napolitaine <input type="checkbox"/>                                    | Brandade de poisson <input type="checkbox"/>                                |

*Menus établis sous réserve des contraintes d'approvisionnement.*

Merci de remettre ce document avec vos choix, à votre livreur,  
au plus tard le VENDREDI 09 OCTOBRE au matin.