

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 02 septembre au 08 septembre 2024

Lundi
02 sept.



Portage dejeuner 1

Salade de haricots blancs bio au cerfeuil
Sauté de boeuf LR IGP aux olives
Légumes couscous BIO
Fromage frais Petit moulu saveur noix
Crème dessert BIO à la vanille



Portage dejeuner 2

Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, hv, petits pois)
Hoki PMD sauce aux fines herbes
Semoule BIO
Yaourt nature
Fruit

Mardi
03 sept.



Portage dejeuner 1

Macédoine BIO
Dahl de lentilles corails et riz BIO

Munster AOP
Fruit



Portage dejeuner 2

Radis
Sauté de poulet lr sauce forestière (champignons)
Epinards branches BIO à la béchamel
Camembert BIO
Tarte au flan DCG

Mercredi
04 sept.



Portage dejeuner 1

Pâté mousse canard et cornichon
Merlu PMD sauce échalote
Tortis tricolores BIO
Pointe de Brie
Fruit bio



Portage dejeuner 2

Salade de lentilles BIO
Boulettes de boeuf CHAR sauce provençale
Bouquet de légumes bio (chou fleur, brocoli et carotte)
Cantal AOP
Liégeois au café

Jeudi
05 sept.



Portage dejeuner 1

Thon Guacamole
Emincé de dinde LR au curry
Pommes de terre BIO
Yaourt BIO nature
Pastèque BIO



Portage dejeuner 2

Soupe à la normande
Lasagne saumon

Carré
Ile flottante

Vendredi
06 sept.



Portage dejeuner 1

Melon BIO
Gratin de fruits de mer
Carottes BIO aux saveurs d'agrumes
Edam BIO
Gaufre Bruxelloise



Portage dejeuner 2

Salade de betteraves BIO
Paupiette de veau sauce grand mère
Boullgour BIO
Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit BIO

Samedi
07 sept.



Portage dejeuner 1

Concombre BIO LCL en dés, mais BIO
Sauté de veau LR sauce au curry
Brocolis BIO
Pont l'Evêque AOP
Cake nature BIO CPNE



Portage dejeuner 2

Soupe à la courgette, au bleu et pommes de terre
Emincé de saumon sauce crème
Farfalles
Fromage blanc aromatisé
Cake nature BIO CPNE

Dimanche
08 sept.



Portage dejeuner 1



Portage dejeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 09 septembre au 15 septembre 2024

Lundi
09 sept.



Portage déjeuner 1

Taboulé, semoule BIO, concombre BIO
Coquelet rôti sauce au vin
Chou fleur BIO en gratin
Coulommiers BIO
Mousse au citron



Portage déjeuner 2

Potage paysan (navet, céleri, carotte, pdt)
Colin d'Alaska PMD sauce tomate
Riz BIO
Saint Nectaire AOP
Fruit bio

Mardi
10 sept.



Portage déjeuner 1

Asperges
Saumonette
Coquille BIO semi-complet
Fromage au lait pasteurisé Carré BIO
Fruit



Portage déjeuner 2

Soupe crecy (carotte et pommes de terre)
Crêpinette* à la dijonnaise
Courgettes BIO
Yaourt BIO nature
Beignet framboise DCG

Mercredi
11 sept.



Portage déjeuner 1

Concombre BIO LCL
Omelette BIO
Haricots verts BIO persillés
Gouda BIO
Semoule au lait



Portage déjeuner 2

Œuf dur BIO
Poulet LR rôti au jus
Pommes de terre BIO
Fromage blanc BIO
Fruit bio

Jeudi
12 sept.



Portage déjeuner 1

Chorizo*
Sauté de boeuf LR IGP sauce au thym
Poêlée méridionale
Yaourt BIO à la myrtille
Fruit



Portage déjeuner 2

Terrine de légumes
Couscous de légumes bio (fèves et semoule)
Pont l'Evêque AOP
Coupelle de purée de pommes et poire

Vendredi
13 sept.



Portage déjeuner 1

Melon BIO
Filet de limande PMD sauce citron
Riz BIO pilaf
Emmental BIO
Ile flottante



Portage déjeuner 2

Soupe de poireaux et pommes de terre
Rôti de veau BIO au romarin
Ratatouille BIO
Carré
Dognnut

Samedi
14 sept.



Portage déjeuner 1

Pastèque BIO
Canard'mentier aux deux pommes
Saint Nectaire AOP
Tarte aux myrtilles



Portage déjeuner 2

Salade de pois chiche
Dés de poisson pmf sauce crème aux herbes
Purée crécy bio (carotte et pomme de terre bio fraîches)
Faisselle
Tarte aux myrtilles

Dimanche
15 sept.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 16 septembre au 22 septembre 2024

Lundi
16 sept.



Portage déjeuner 1

Fond d'artichaut
Sauté de veau lr sauce dijonnaise (moutarde)
Haricots blancs persillés
Petit fromage frais nature
Tarte noix de coco



Portage déjeuner 2

Soupe montagnarde (ail, carotte, céleri, oignon, poireau, pdt, crème)
Beignet de poisson PMD
Carottes BIO
Edam BIO
Tarte noix de coco

Mardi
17 sept.



Portage déjeuner 1

Samoussa de légumes
Emincé de saumon sauce oseille
Haricots verts BIO
Fourme d'ambert AOP
Fruit



Portage déjeuner 2

Concombre BIO et maïs BIO
Sauté de boeuf lr igr sauce tomate et basilic
Pommes de terres quartier avec peau
Emmental
Coupelle de purée de pommes et ananas

Mercredi
18 sept.



Portage déjeuner 1

Melon Charentais
Bolognaise de canard
Spaghetti BIO
Fromage blanc aromatisé
Cocktail de fruits



Portage déjeuner 2

Soupe de haricots verts et pommes de terre
Merlu PMD sauce basilic
Tomate à la provençale
Cantal AOP
Mousse au café

Jeudi
19 sept.



Portage déjeuner 1

Salade Caesar (Salade/croûtons/oeuf)
Rôti de boeuf LR au jus
Courgettes à l'ail
Camembert
Mousse aux marrons



Portage déjeuner 2

Tranche de pastèque
Quenelle de brochet sauce nantua
Riz BIO et petits légumes
Yaourt à la pulpe de fruits
Abricot au sirop

Vendredi
20 sept.



Portage déjeuner 1

Concombre, ciboulette
Hoki PMD sauce armoricaine
Chou fleur
Coulommiers
Tarte au flan DCG



Portage déjeuner 2

Poireaux sauce ravigote
Poulet LR sauce miel amande
Purée de pommes de terre BIO
Tomme grise
Fruit

Samedi
21 sept.



Portage déjeuner 1

Radis
Gratin de pommes de terre, épinards et fromage à raclette

Gorgonzola AOP
Choux à la crème vanillée DCG



Portage déjeuner 2

Œuf dur BIO
Filet de limande PMD sauce citron
Ratatouille à la niçoise
Fromage blanc nature
Choux à la crème vanillée DCG

Dimanche
22 sept.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 23 septembre au 29 septembre 2024

Lundi
23 sept.



Portage déjeuner 1

Champignons à la grecque
Vg. semoule agb tajine marocain p.chiche agb

Edam
Fruit



Portage déjeuner 2

Concombre, ciboulette
Boeuf mode LR
Duo de carottes orange et jaune
Pont l'Evêque AOP
Riz au lait

Mardi
24 sept.



Portage déjeuner 1

Chou blanc et raisins secs
Meunière colin d'Alaska PMD
Haricots beurre à la tomate
Fromage blanc aromatisé
Brownie



Portage déjeuner 2

Velouté de cresson
Saucisse de Toulouse*
Pommes de terre cubes bio caldeira (tomate, oignon)
Cheddar
Fruit

Mercredi
25 sept.



Portage déjeuner 1

Pâté de mousse de canard et cornichon
Jambon blanc* LR
Blé façon pilaw
Fromage frais Saint môret
Fruit



Portage déjeuner 2

Tranche de pastèque
Hoki PMD sauce à l'oseille
Poêlée méridionale
Bleu de Bresse
Liégeois à la vanille sur lit de caramel

*** Menu Végétarien ***

Jeudi
26 sept.



Portage déjeuner 1

Salade verte et maïs aux herbes
Langue de boeuf sauce piquante
Pommes de terre cubes BIO persillées
Maroilles AOC
Fruit



Portage déjeuner 2

Mortadelle* et cornichon
Omelette BIO
Epinards branches à la crème
Fromage blanc nature
Dognnut

Vendredi
27 sept.



Portage déjeuner 1

Salade de tomates et échalotes
Merlu PMD sauce citron
Fenouil gratin
Cantal AOP
Cake à la cannelle farine LCL



Portage déjeuner 2

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)
Chili végétarien (Haché végétal)
Riz BIO pilaf
Yaourt nature brassé
Fruit

Samedi
28 sept.



Portage déjeuner 1

Ceuf dur BIO
Sauté de veau lr sauce aux hortillons (poireaux, oseille, céleri, crème fraîche, oignon)
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)
Tomme blanche
Crumble



Portage déjeuner 2

Terrine de légumes
Emincé de saumon sauce bretonne
Purée saint germain (pois cassés et pommes de terre)
Comté AOC
Crumble

Dimanche
29 sept.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 30 septembre au 06 octobre 2024

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Lundi
30 sept.



Portage déjeuner 1

Concombre, ciboulette
Sauté de porc* LR sauce charcutière
Haricots blanc BIO persillés
Pont l'Evêque AOP
Compote de pommes et bananes allégée en sucre



Portage déjeuner 2

Velouté de courgettes
Colin d'Alaska PMD au citron persillé
Epinards branches au gratin
Yaourt aromatisé
Fruit

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Mardi
01 oct.



Portage déjeuner 1

Sardine à l'huile
Goulash de bœuf lr (paprika doux, tomate)
Carottes persillées
Munster AOP
Gâteau de semoule



Portage déjeuner 2

Soupe à la tomate
Pâtes bio sauce au légume soja (carotte, tomate, haché végétal)

Fromage frais rondelé ail et fines herbes
Fruit

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Mercredi
02 oct.



Portage déjeuner 1

Pâté en croûte* et cornichon
Beignets de calamar
Poêlée de haricots verts, brocolis, champignons
Fourme d'Ambert AOP
Fruit



Portage déjeuner 2

Tomate au basilic
Pintade sauce grand-mère
Riz BIO sauce tomate
Gouda
Crème dessert saveur vanille

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Jeudi
03 oct.



Portage déjeuner 1

Endives au bleu
Tripes à la mode de Caen*
Purée saint germain (pois cassés et pommes de terre)
Fromage blanc BIO
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Filet de limande PMD sauce crustacé
Salsifis sauce béchamel
Saint Paulin
Mousse aux marrons

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Vendredi
04 oct.



Portage déjeuner 1

Chou rouge bio vinaigrette moutarde à l'ancienne au miel bio
Thon à la tomate et au basilic
Pennes BIO
Cantal AOP
Liégeois chocolat



Portage déjeuner 2

Pizza tomate et fromage
Sauté de dinde LR au caramel
Gratin de courgettes
Yaourt BIO nature
Fruit BIO

** Semaine bleue : les fromages de nos régions **

Samedi
05 oct.



Portage déjeuner 1

Cœur de palmier
Clafoutis de chou fleur, mozzarella, pdt bio
Julienne de légumes
Saint Nectaire AOP
Paris Brest



Portage déjeuner 2

Salade coleslaw (carotte, chou blanc, oignon, mayonnaise)
Tajine de mouton, volaille, pruneaux et raisin
Semoule BIO
Fromage frais Petit Moulé
Paris Brest

Dimanche
06 oct.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 07 octobre au 13 octobre
2024

Lundi
07 oct.



Portage déjeuner 1

Tarte au fromage
Merguez
Ratatouille à la niçoise
Yaourt à la pulpe de fruits
Fruit



Portage déjeuner 2

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)
Merlu PMD sauce au curry
Riz BIO et petits légumes
Emmental
Poire au sirop

Mardi
08 oct.



Portage déjeuner 1

Macédoine mayonnaise
Hoki PMD sauce estragon
Semoule aux abricots et aux amandes
Tomme blanche
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe Choisy (Poireaux, salade, pdt)
Poulet LR sauce au thym
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert,
navet)
Montcadi croûte noire
Liégeois à la vanille sur lit de caramel

Mercredi
09 oct.



Portage déjeuner 1

Concombre en rondelles
Boeuf LR tomat'olive
Gratin de brocolis
Camembert BIO
Riz au lait



Portage déjeuner 2

Museau* vinaigrette
Filet de limande PMD sauce aurore
Fusilli BIO
Fromage frais Tartare nature
Fruit

Jeudi
10 oct.



Portage déjeuner 1

Salade verte
Pommes de terres bio fromagères (fromage à
tartiflette)

Fromage blanc BIO
Fruit



Portage déjeuner 2

Salade de boulgour BIO et poivrons
Rôti de dinde LR au jus
Carottes à la crème
Gorgonzola AOP
Crème dessert BIO chocolat

Vendredi
11 oct.



Portage déjeuner 1

Carottes râpées bio vinaigrette au basilic
Colin d'alaska pmd sauce normande
(champignons, crème fraîche)
Fondue de poireaux
Munster AOP
Crêpe nature sucrée



Portage déjeuner 2

Soupe de potiron au fromage fondu vache qui rit
Echine de porc* au jus
Lentilles mijotées BIO
Yaourt aux fruits
Fruit BIO

Samedi
12 oct.



Portage déjeuner 1

Choux bicolores
Bouchée à la reine
Riz BIO pilaf
Livarot AOP
Eclair parfum café



Portage déjeuner 2

Salade de pomme de terre et mimolette
Rôti de veau LR au romarin
Aubergines grillées sauce tomate
Fromage blanc aromatisé
Eclair parfum café

Dimanche
13 oct.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 14 octobre au 20 octobre
2024

Lundi
14 oct.



Portage déjeuner 1

Salade de betteraves vinaigrette à la moutarde
Riz bio, Korma bio patate douce

Edam
Liégeois à la vanille sur lit de caramel



Portage déjeuner 2

Tarte aux poireaux
Sauté de dinde lr sauce dijonnaise (moutarde)
Carottes à l'ail
Fromage frais petit moulé ail et fines herbes
Fruit

Mardi
15 oct.



Portage déjeuner 1

Pizza tomate et fromage
Sauté de veau lr sauce aux hortillons (poireaux, oseille, céleri, crème fraîche, oignon)
Epinards branches en béchamel
Yaourt nature brassé
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe de champignons et pommes de terre
Merlu PMD sauce citron
Pommes de terre bio crémeuse, mozzarella et cheddar
Cantal AOP
Mousse au chocolat noir

Mercredi
16 oct.



Portage déjeuner 1

Emincé d'endives
Carbonara* (sauce à la crème, champignons et lardons de porc)
Spaghetti BIO
Comté AOC
Crème dessert au caramel



Portage déjeuner 2

Pâté de mousse de canard et cornichon
Tarte à la provençale
Cordiale de légumes (carotte, courgette, haricots vert)
Petit fromage frais nature
Fruit bio

Jeudi
17 oct.



Portage déjeuner 1

Salade de tomate et thon
Brandade de poisson PMD purée BIO

Yaourt BIO nature
Cake au chocolat et épice (farine et lait locaux)



Portage déjeuner 2

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)
Sauté de boeuf LR IGP sauce piquante
Gratin de blettes
Fourme d'ambert AOP
Fruit

Vendredi
18 oct.



Portage déjeuner 1

Salade de pommes de terre bio aux fèves et poulet
Jambon blanc LR sauce madère
Petits pois mijotés
Montcadi croûte noire
Fruit



Portage déjeuner 2

Céleri BIO rémoulade
Emincé de saumon sauce oseille
Riz BIO safrané
Carré
Crème aux oeufs saveur vanille

Samedi
19 oct.



Portage déjeuner 1

Concombres et maïs
Goulash de boeuf lr (paprika doux, tomate)
Haricots beurre persillés
Pont l'Evêque AOP
Tarte au citron meringuée



Portage déjeuner 2

Soupe de courge butternut bio à la vache qui rit
Omelette BIO
Spaghetti BIO
Petit fromage blanc aux fruits
Tarte au citron meringuée

Dimanche
20 oct.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 21 octobre au 27 octobre
2024

Lundi
21 oct.



Portage déjeuner 1

Filet de hareng et pommes de terre à l'huile
Colin d'alaska pmd à l'armoricaine (paprika,
tomate, crème fraîche)
Gratin de chou fleur
Fromage blanc aromatisé
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)
Saucisse de Toulouse*
Lentilles mijotées BIO
Saint Nectaire AOP
Mousse aux marrons

Mardi
22 oct.



Portage déjeuner 1

Champignons persillés
Sauté de boeuf LR IGP sauce cornichon
Pommes de terre cubes BIO persillées
Maroilles AOC
Cocktail de fruits



Portage déjeuner 2

Salade de pois chiches BIO
Filet de limande PMD sauce citron
Endives braisées
Carré
Fruit

Mercredi
23 oct.



Portage déjeuner 1

Paté de mousse de foie et cornichon
Céleri'mentier de poisson PMD

Camembert
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe de potiron et pommes de terre
Chili végétarien (Haché végétal)
Riz BIO provençal
Fromage frais Petit Moulé
Mousse au chocolat au lait

Jeudi
24 oct.



Portage déjeuner 1

Salade de mâches et betteraves rouges
Rognon de bœuf sauce dijonnaise
Macaroni BIO
Bûche de chèvre
Ile flottante



Portage déjeuner 2

Chou blanc en rémoulade
Merlu PMD sauce citron persillée
Haricots verts à l'ail
Cheddar
Abricot au sirop

Vendredi
25 oct.



Portage déjeuner 1

Salade de fenouil et carotte
Hoki PMD sauce crème
Semoule sauce tomate
Yaourt BIO nature
Cake à la noix de coco (farine locale)



Portage déjeuner 2

Samoussa de légumes
Poulet LR sauce estragon
Julienne de légumes
Cantal AOP
Fruit BIO

Samedi
26 oct.



Portage déjeuner 1

Asperges
Crêpe à l'emmental
Gratin de courgettes
Fromage blanc BIO
Choux à la crème vanillée DCG



Portage déjeuner 2

Soupe de salsifis et pommes de terre
Rôti de veau LR au jus
Riz BIO et petits légumes
Fromage blanc BIO
Choux à la crème vanillée DCG

Dimanche
27 oct.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 28 octobre au 03 novembre
2024

Lundi
28 oct.



Portage déjeuner 1

Concombre en rondelles
Escalope de dinde panée
Trio de légumes sauce au curry et emmental
(carotte, courgette, chou fleur)
Pont l'Evêque AOP
Crème dessert au chocolat



Portage déjeuner 2

Velouté de cresson
Marmite de colin pmd mode honfleur (fruits de mer et sauce crème)
Riz BIO
Yaourt nature
Fruit

Mardi
29 oct.



Portage déjeuner 1

Carottes râpées
Vg. fusilli agb bq, sce lentille v. et tomate agb

Saint Paulin
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Tarte aux poireaux
Paupiette de veau sauce grand mère
Haricots beurre
Munster AOP
Liégeois à la vanille sur lit de caramel

Mercredi
30 oct.



Portage déjeuner 1

Salade verte et croûtons
Langue de boeuf sauce charcutiere
Purée BIO à la moutarde à l'ancienne
Maroilles AOC
Cocktail de fruits



Portage déjeuner 2

Pizza tomate et fromage
Hoki pmd sauce aux agrumes (citron, mandarine, crème, orange, coriandre)
Julienne de légumes
Fromage blanc aromatisé
Fruit bio

Jeudi
31 oct.



Portage déjeuner 1

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Merlu PMD sauce basilic
Blettes persillées
Fromage frais à la vanille
Fruit



Portage déjeuner 2

Chou rouge vinaigrette au cidre
Rôti de veau LR au jus
Coquillettes au gratin
Fromage frais Saint môret
Mousse au citron

Vendredi
01 nov.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

Samedi
02 nov.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

Dimanche
03 nov.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres