

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 saveur 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 saveur 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 aux fruits
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

Paté de lapin* et cornichons
Gratin de saumon
Riz BIO pilaf
Yaourt nature brassé
Tarte bourdaloue



Portage déjeuner 2

Croustillant de chèvre
Endives au jambon LR*

Yaourt nature brassé
Fruit BIO

Samedi
02 nov.



Portage déjeuner 1

CELERI REMOULADE
Sauté de boeuf LR IGP façon bordelaise
Poêlée méridionale (hv, poivron, salsifis, aubergine)
Comté AOC
Tarte pomme pur beurre



Portage déjeuner 2

Soupe dubarry (chou fleur et pommes de terre)
Couscous de légumes, fèves et semoule

Fromage fondu Samos
Tarte pomme pur beurre

Dimanche
03 nov.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 04 novembre au 10 novembre 2024

Lundi
04 nov.



Portage déjeuner 1

Salade de betteraves bio et vinaigrette moutarde
Cuisse de poulet LR sauce au cidre
Blettes sauce béchamel
Pont l'Evêque AOP
Crème dessert au café



Portage déjeuner 2

Velouté de courgettes
Saucisse de Toulouse*
Haricots blanc BIO à la tomate
Yaourt BIO nature
Fruit

Mardi
05 nov.



Portage déjeuner 1

Salade de haricots verts
Sauce ratatouille BIO et pois cassés
Pommes de terre BIO
Fromage blanc nature
Fruit



Portage déjeuner 2

Poireaux vinaigrette
Sauté de boeuf LR igr à la hongroise (paprika doux, crème)
Petit pois et carottes
Saint Nectaire AOP
Gaufre poudrée

Mercredi
06 nov.



Portage déjeuner 1

Salade verte aux dés de mimolette
COLIN ALASKA SAUCE ARMORICAINE
Julienne de légumes
Fromage frais Petit Moulé
Beignet saveur chocolat noisette DCG



Portage déjeuner 2

Rillettes de thon
Quenelle de volaille sauce crème
Riz BIO aux épices douces
Pointe de Brie
Fruit bio

Jeudi
07 nov.



Portage déjeuner 1

Carottes râpées
Rôti de boeuf LR au jus
Purée de courges butternut bio et pommes de terre bio
Mimolette
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe de haricots verts et pommes de terre
Hoki PMD sauce estragon
Macaroni BIO
Montcadi croûte noire
Crème dessert saveur chocolat

Vendredi
08 nov.



Portage déjeuner 1

Pizza tomate et fromage
MERLU SCE CREVETTE
Poêlée champêtre
Yaourt aromatisé
Fruit BIO



Portage déjeuner 2

Radis en rondelles
Steak haché de veau LR sauce berycy
Boullgour BIO aux petits légumes
Munster AOP
Compote de pommes et fraises allégée en sucre

Samedi
09 nov.



Portage déjeuner 1

Chou blanc et raisins secs
Sauté de porc* LR sauce caramel
Riz aux champignons
Cantal AOP
Tarte noix de coco et framboise



Portage déjeuner 2

Salade de pois chiches BIO
Paupiette de saumon sauce façon parmentière
Haricots plats d'Espagne
Coulommiers
Tarte noix de coco et framboise

Dimanche
10 nov.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 11 novembre au 17 novembre 2024

Lundi
11 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
Asperges
Ravioli BIO au tofu sauce tomate

Saint Paulin
Fruit bio

☐ **Portage déjeuner 2**
Coeur de palmiers et maïs
Tajine de mouton, volaille, pruneaux et raisin
Carottes BIO
Petit fromage frais nature au lait entier
Muffin tout chocolat

Mardi
12 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
Salade de haricots beurre à l'échalote
Boeuf mode LR
Salsifis gratinés
Maroilles AOC
Gâteau de semoule

☐ **Portage déjeuner 2**
Soupe de potiron et pommes de terre
Omelette nature
Lentilles mijotées BIO
Camembert BIO
Fruit

Mercredi
13 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
Macédoine BIO
Pommes de terres bio fromagères (fromage à tartiflette)

Yaourt BIO aromatisé vanille
Fruit

☐ **Portage déjeuner 2**
Salade de haricots blancs et cerfeuil
Sauté de porc* lr sauce fermière (oignon, petits pois, carotte)
Endives braisées
Livarot AOP
Liégeois saveur chocolat

Jeudi
14 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
Salade verte, dés de chèvre
Hoki PMD sauce crème aux herbes
Poêlée campagnarde
Yaourt aromatisé
Beignet aux pommes

☐ **Portage déjeuner 2**
Soupe cultivateur (carotte, pdt, poireau, ch fleur, céleri, hv, petits pois)
Bolognaise de canard
Pennes BIO
Bûche mélangée
Fruit

Vendredi
15 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
Radis
Tomate farcie (volaille)
Riz BIO provençal
Montcadi croûte noire
Fruit

☐ **Portage déjeuner 2**
Soupe de légumes aux vermicelles
Meunière colin d'Alaska PMD
Purée de brocolis et pommes de terre
Tomme blanche
Fruit BIO

Samedi
16 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**
CHORIZO TRANCHE, CORNICHON
Merlu PMD sauce aux épices douces
Blé
Munster AOP
Tarte au citron pur beurre

☐ **Portage déjeuner 2**
Terrine de légumes
Goulash de boeuf lr (paprika doux, tomate)
Trio de légumes sauce au curry et emmental (carotte, courgette, chou fleur)
Edam
Tarte au citron pur beurre

Dimanche
17 nov.

☐ **Portage déjeuner 1**

☐ **Portage déjeuner 2**

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 18 novembre au 24 novembre 2024

Lundi
18 nov.



Portage dejeuner 1

Salade de lentilles bio et vinaigrette bio
Poulet LR sauce comtoise
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)
Fromage frais cantadou ail et fines herbes
Fruit bio



Portage dejeuner 2

CONCOMBRE RONDELLE
Vg. semoule agb tajine marocain p.chiche agb

Saint Nectaire AOP
Cocktail de fruits

Mardi
19 nov.



Portage dejeuner 1

Carottes à l'orange
Dés de saumon PMD à l'oseille
Riz BIO pilaf
Munster AOP
Mousse aux marrons



Portage dejeuner 2

Filet de hareng et pommes de terre à l'huile
Côte de porc LR charcutiere
Poêlée champêtre
Carré
Fruit bio

Mercredi
20 nov.



Portage dejeuner 1

Emincé d'endives
Pâtes bio, brocolis bio cheddar et mozzarella

Yaourt BIO nature
Fruit



Portage dejeuner 2

Pizza tomate et fromage
Sauté de dinde LR au thym
Petits pois mijotés
Fromage frais Petit Moulé
Compote pomme pêche allégée en sucre

*** Menu à thème: Le Beaujolais nouveau ***

Jeudi
21 nov.



Portage dejeuner 1

SAUCISSON PANACHE, CORNICHON
Boeuf LR façon bourguignon
Pommes duchesses
Fourme d'ambert AOP
Moelleux pomme cannelle et figue (farine locale)



Portage dejeuner 2

Salade de pâtes bio à la grecque
(tomate, poivron, brebis, olive)
Hoki PMD sauce bretonne
Gratin de chou fleur
Camembert
Crème aux oeufs saveur vanille

Vendredi
22 nov.



Portage dejeuner 1

Chou blanc en rémoulade
COLIN ALASKA PROVENCALE
Haricots verts à l'ail
Cantal AOP
Semoule au lait



Portage dejeuner 2

Soupe de courge butternut bio à la vache qui rit
Bouchée à la reine
Riz BIO
Yaourt BIO brassé framboise, abricot
Fruit

Samedi
23 nov.



Portage dejeuner 1

Filet de maquereau au vin blanc
Blanquette de veau LR
Carottes
Rouy
Crêpe nature sucrée



Portage dejeuner 2

Soupe de légumes variés (carotte, pdt, poireau, chou-fleur, céleri h. verts, petits pois)
Merlu PMD sauce échalote
Penne rigate
Gorgonzola AOP
Crêpe nature sucrée

Dimanche
24 nov.



Portage dejeuner 1



Portage dejeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 25 novembre au 01 décembre 2024

Lundi
25 nov.



Portage dejeuner 1

Emincé de chou rouge vinaigrette à la moutarde
Escalope de dinde panée
Haricots plats au thym
Pont l'Evêque AOP
Flan pâtissier DCG



Portage dejeuner 2

Soupe crecy (carottes et pommes de terre)
Quenelle nature sauce tomate
Riz BIO
Edam
Mousse au citron

Mardi
26 nov.



Portage dejeuner 1

Rosette* et cornichons
Sauté de boeuf LR IGP sauce cornichon
Pommes de terre cubes BIO persillées
Fromage blanc BIO
Fruit



Portage dejeuner 2

Salade de pois chiches BIO
Hoki PMD sauce basilic
Julienne de légumes
Bûche mélangée
Liégeois saveur chocolat

Mercredi
27 nov.



Portage dejeuner 1

Endives au bleu
Paupiette de veau sauce bourguignonne
Tortis tricolores BIO
Fromage frais Chanteneige BIO
Crème dessert saveur caramel



Portage dejeuner 2

Œuf dur BIO
Tarte aux fromages
Duo de carottes orange et jaune
Petit fromage frais aromatisé aux fruits
Fruit bio

Jeudi
28 nov.



Portage dejeuner 1

Salade de mâches et betteraves rouges
Echine de porc* au jus
Purée de choux de bruxelle et pommes de terre au fromage type parmesan
Tomme grise
Fruit bio



Portage dejeuner 2

Soupe de haricots verts et pommes de terre
COLIN ALASKA SAUCE AU CURRY
Boullgour BIO aux petits légumes
Munster AOP
Crème aux oeufs saveur vanille

Vendredi
29 nov.



Portage dejeuner 1

Céleri BIO rémoulade au curry
Merlu PMD sauce citron
Blé BIO façon pilaw
Maroilles AOC
Fruit



Portage dejeuner 2

Salade riz agb, tomate agb, mozzarella (asst ok)
Rôti de veau LR sauce diabolotin
Petits pois mijotés
Yaourt BIO brassé à la banane
Compote de pommes et fraises allégée en sucre

Samedi
30 nov.



Portage dejeuner 1

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Fondant au fromage de brebis
Epinards branches en béchamel
Yaourt à la pulpe de fruits
Tarte amandine



Portage dejeuner 2

Terrine de légumes
Crépinette* sauce forestière
Haricots blancs persillés
Comté AOC
Tarte amandine

Dimanche
01 déc.



Portage dejeuner 1



Portage dejeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 02 décembre au 08 décembre 2024

Lundi
02 déc.



Portage déjeuner 1

Radis noir râpé
Sauté de boeuf LR IGP aux olives
Petit pois et carottes
Pont l'Evêque AOP
Gâteau de semoule



Portage déjeuner 2

Soupe aux choux et pommes de terre
Merlu PMD sauce aux épices douces
Pommes de terre BIO
Emmental
Fruit bio

Mardi
03 déc.



Portage déjeuner 1

Chou fleur BIO en vinaigrette
Chili sin carne
Riz BIO safrané
Fournols
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Croissillon au fromage
Sauté de porc* LR sauce caramel
Endives braisées
Saint Nectaire AOP
Crème dessert saveur caramel

Mercredi
04 déc.



Portage déjeuner 1

Acras de morue
Rôti de dinde LR au romarin
Purée de céleri et pommes de terre
Fromage frais Petit Moulé
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Soupe saint germain (pois cassés et pommes de terre)
Pâtes bio sauce au légume soja (carotte, tomate, haché végétal)

Carré
Poire au sirop

Jeudi
05 déc.



Portage déjeuner 1

Salade verte et croûtons
Cassoulet (saucisse, saucisson, sauté de porc)
Haricots blanc BIO à la tomate
Mimolette
Fruit



Portage déjeuner 2

Salade piémontaise (oeuf bio)
Meunière colin d'Alaska PMD
Bouquet de légumes (chou fleur, brocoli, carotte)
Yaourt BIO nature
Fruit

Vendredi
06 déc.



Portage déjeuner 1

Carottes râpées
Dés de saumon pmd sauce normande (champignon, crème fraîche)
Haricots verts
Yaourt BIO brassé aromatisé fraise
Crêpe nature sucrée



Portage déjeuner 2

Champignons au fromage blanc
Rôti de boeuf LR au jus
Riz au curry
Munster AOP
Liégeois au café

Samedi
07 déc.



Portage déjeuner 1

Fond d'artichaut & maïs
Pintade sauce chasseur
Pommes de terre persillées
Livarot AOP
Eclair parfum vanille



Portage déjeuner 2

Soupe de potiron et pommes de terre
Hoki PMD sauce estragon
Epinards branches en béchamel
Coulommiers
Eclair parfum vanille

Dimanche
08 déc.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine

par 10gères

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 09 décembre au 15 décembre 2024

Lundi
09 déc.



Portage déjeuner 1

Poireaux vinaigrette
Paupiette de saumon sauce façon parmentière
Semoule AGB aux abricots et amandes
Saint Paulin
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Filet de hareng et pommes de terre à l'huile
Nems de poulet
Blettes sauce béchamel
Fromage frais petit moulu ail et fines herbes
Mousse au chocolat au lait

Mardi
10 déc.



Portage déjeuner 1

Tortis BIO au thon et pesto rouge
Poulet LR rôti au jus
Haricots beurre persillés
Gorgonzola AOP
Liégeois au café



Portage déjeuner 2

Soupe de champignons et pommes de terre
Vg. boulgour agb, korma agb brunoise provençale

Yaourt nature brassé
Fruit bio

Mercredi
11 déc.



Portage déjeuner 1

Endive BIO
Tartiflette* (Pdt BIO)
Salade verte
Yaourt BIO aromatisé framboise
Cocktail de fruits



Portage déjeuner 2

Tarte au fromage
COLIN ALASKA PMD SAUCE AURORE
Brocolis en persillade
Cantal AOP
Crème aux oeufs saveur vanille

Jeudi
12 déc.



Portage déjeuner 1

CELERI REMOULADE
Sauté de boeuf lr igp sauce poivrée (oignon, carotte, vinaigre, herbes)
Carottes à la crème
Fourme d'ambert AOP
Tarte pomme pur beurre



Portage déjeuner 2

Roulade* aux pistaches et cornichon
Omelette BIO
Lentilles mijotées BIO
Bûche mélangée
Fruit bio

Vendredi
13 déc.



Portage déjeuner 1

Emincé de chou rouge vinaigrette à la moutarde
Thon à la tomate et au basilic
Fusilli BIO
Camembert BIO
Fruit



Portage déjeuner 2

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Escalope de dinde panée
Jardinière de légumes (carotte, p.pois, h.vert, navet)
Yaourt BIO nature
Mousse au café

Samedi
14 déc.



Portage déjeuner 1

Œuf dur BIO
Sauté de veau lr sauce hongroise (oignon, crème, paprika)
Poêlée méridionale (hv, poivron, salsifis, aubergine)
Edam
Tarte au citron pur beurre



Portage déjeuner 2

Soupe de brocolis, poireaux et pommes de terre
Merlu PMD sauce bretonne
Riz cuisiné pilaf
Pont l'Evêque AOP
Tarte au citron pur beurre

Dimanche
15 déc.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 16 décembre au 22 décembre 2024

Lundi
16 déc.



Portage déjeuner 1

Carottes râpées et raisins secs
COLIN ALASKA SAUCE BASILIC
Fenouil gratin
Saint Nectaire AOP
Crème dessert saveur caramel



Portage déjeuner 2

Velouté de cresson
Sauté de boeuf LR IGP aux pruneaux
Pennes BIO
Edam BIO
Fruit bio

Mardi
17 déc.



Portage déjeuner 1

Macédoine mayonnaise BIO
VG. RIZ AGB,P.CHICHE EPINARD AGB

Carré
Fruit



Portage déjeuner 2

Croustillant de chèvre
Côte de porc LR sauce diable
Choux de bruxelles
Munster AOP
Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio

Mercredi
18 déc.



Portage déjeuner 1

Salade de mâches et betteraves rouges
Lasagne de boeuf et volaille

Yaourt BIO brassé à la banane
Fruit



Portage déjeuner 2

Œuf dur BIO
Hoki PMD sauce aux fines herbes
Fondue de poireaux
Fromage frais Petit Moulé
Gâteau de semoule

*** Menu fête de fin d'année ***

*** Menu fête de fin d'année ***

Jeudi
19 déc.



Portage déjeuner 1

Feuilleté de saumon
Boudin blanc aux pommes
PUREE BUTTERNUT AGB,POTIRON,CAROTTE
Comté AOC
Gâteau type financier (chocolat, poire, amande)
cpne (farine locale)



Portage déjeuner 2

TERRINE DE CHEVREUIL,CORNICHON
Filet de Dorade sauce pomme crémée
Pommes duchesses
Rouy
Gâteau type financier (chocolat, poire, amande) cpne
(farine locale)

Vendredi
20 déc.



Portage déjeuner 1

Taboulé aux raisins secs, semoule BIO
Merlu PMD sauce échalote
Chou fleur en béchamel
Yaourt à la pulpe de fruits
Fruit BIO



Portage déjeuner 2

Soupe à la tomate
Poulet LR sauce façon poulet au pot
Riz BIO
Cantal AOP
Compote de pommes allégée en sucre

Samedi
21 déc.



Portage déjeuner 1

Salade coleslaw (carotte, chou blanc, oignon,
mayonnaise)
Sauté de boeuf LR IGP sauce barbecue
Gnocchi
Maroilles AOC
Tarte noix de coco et framboise



Portage déjeuner 2

Soupe de potiron au fromage fondu vache qui rit
Filet de limande PMD sauce aurore
Endives braisées
Petit fromage frais nature au lait entier
Tarte noix de coco et framboise

Dimanche
22 déc.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres

NOM _____
PRENOM _____
DATE _____

Montigny Les Cormeilles

Du 23 décembre au 29 décembre 2024

Lundi
23 déc.



Portage déjeuner 1

CELERI REMOULADE
Tarte à la provençale
Duo de carottes orange et jaune
Carré
Mousse au chocolat au lait



Portage déjeuner 2

Soupe de salsifis et pommes de terre
Hoki pmd sauce aux agrumes (citron, mandarine, crème, orange, coriandre)
Macaroni BIO
Pont l'Evêque AOP
Fruit bio

*** Réveillon ***

Mardi
24 déc.



Portage déjeuner 1

Velouté de patate douce et orange CPNE
SAUTE PINTADE SCE POMME CRÉMÉE
Flageolets au thym
Beaufort AOC
Tarte amandine



Portage déjeuner 2

Asperges
Omelette nature
Haricots plats d'Espagne
Edam
Liégeois au café

*** Noël ***

Mercredi
25 déc.



Portage déjeuner 1

TEST - SOUPE PANAIIS MARRON CREME MUSCADE
Coquelet sauce aux marrons
Petit pois et carottes
Bleu de Bresse
TARTE FINE AUX POMMES



Portage déjeuner 2

Velouté de courgettes
Sauce aux trois fromages (mozzarella, bleu, fromage italien)
Pommes de terre BIO
Faisselle
Fruit bio

Jeudi
26 déc.



Portage déjeuner 1

Pizza tomate emmental mozzarella
Rôti de boeuf LR au jus
Gratin de blettes
Fromage blanc nature
Fruit bio



Portage déjeuner 2

Chou blanc et raisins secs
Merlu PMD sauce aux épices douces
Blé BIO façon pilaw
Munster AOP
Compote pomme pêche allégée en sucre

Vendredi
27 déc.



Portage déjeuner 1

Carottes à l'orange
COLIN ALASKA SAUCE AU CREVETTE
Riz BIO aux épices douces
Yaourt nature brassé
Fruit



Portage déjeuner 2

Salade de pommes de terre bio lcl vinaigrette sauce crème moutarde
Poulet LR sauce façon grand mère
Epinards branches à la crème
Fourme d'ambert AOP
Mousse aux marrons

Samedi
28 déc.



Portage déjeuner 1

Radis
Sauté de porc* l'r sauce moutarde à l'ancienne
Lentilles mijotées
Fromage fondu Samos
Flan pâtissier DCG



Portage déjeuner 2

Salade de betteraves et emmental
Meunière colin d'Alaska PMD
Poêlée champêtre
Fromage frais à la vanille
Flan pâtissier DCG

Dimanche
29 déc.



Portage déjeuner 1



Portage déjeuner 2

sOgeres

un
sourire
dans ma
cuisine
par sOgeres