MENUS du 2 au 6 novembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade de Lentilles	Velouté de Courgettes G, L	Tomates Basilic	Soupe d'epinard L, G
Vol au Vent Poulet Champignons G, L	Omelette aux Légumes G, L	Lasagnes au Boeuf G, L	Poisson à la Ciboulette Fruits Mer, L, G
Courgettes Roties	Legumes	Legumes	Riz Blanc et Haricots Fins
Fromage Blanc	Yaourt Nature	Lacté Vanille maison	Carré Crémeux
Fruit	Madeleine G, L, O	Fruit	Compote de Fruits

MENUS du 9 au 13 novembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Carottes Rapées et Vinaigrette	Houmous, crudités Sesame	Macedoine en Salade O	Crème dubarry L, G
Poulet Stroganoff L	Pates aux Légumes G	Chipolatas Maison	Poisson à la Tomate Fruits mer, L, G
Riz Pilaf	Légumes	Purée de PDT au lait ecrémé L	Semoule G
Yaourt Nature L	Mozzarella Fraiche L	Yaourt aux Fruits L	Emmental L
Fruit	Compote de Fruits	Fruit	Crumble aux Poires L, G

G Gluten

M Moutarde

P Poivrons

Po Poivre

L Lactose

O Œufs

Clara Demasles Diététicienne-nutritionniste Saint-Pé-de-Bigorre 07.82.65.29.92 www.madietenligne.fr/annuaire/clara-demasles

MENUS du 16 au 20 novembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Broccoli Vinaigrette	Soupe Vermicelle et Légumes G	Tomates Cerise	Velouté de Carottes
Emincé de Dinde Façon Basquaise P	Fritatas d'Oeufs aux Légumes	Hachis Parmentier L	Pates au Saumon et à l'Epinard G, Fruits mer, L
Riz au Quinoa	Pommes Grenaille au four	Salade Verte	
Yaourt Sucré L	Cantal L	Ricotta au Coulis de Fruits L	Brie L
Fruit	Granola Maison au Cacao L	Fruit	Compote de Fruits

G Gluten

M Moutarde

P Poivrons

Po Poivre

L Lactose

O Œufs

MENUS du 23 au 27 novembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade Libanaise	Soupe aux Légumes	Empanadas aux Légumes G	Crème de Pois L
Riz au Poulet à la Libanaise	Mac N Cheese L, G	Sauté de Porc aux Carottes G	Poisson au Citron Fruits mer, L
		Boulgour aux Oignons G	PDT au Four
Pudding au Lait	Fromage Frais	Yaoourt Nature	Fromage du Pays
Salade de Fruits	Gaufrette G, L	Fruit	Compote de Fruits

Clara Demasles Diététicienne-nutritionniste Saint-Pé-de-Bigorre 07.82.65.29.92 www.madietenligne.fr/annuaire/clara-demasles

MENUS du 30 novembre au 4 décembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Jambon Blanc et Légumes	Salade de Romaine	Crème de Lentilles	Velouté de Butternut L
Nouilles au Poulet G	Quesadillas Fromage Légumes G, L	Kafta et PDT à la Tomate Porc	Poisson Crème de Petits Pois Fruits mer, L
Champignons	Carottes	Riz à la Vermicelle G	Patates Douces
Yaourt Nature	Fromage Crémeux Maison	Petit Suisse	Gouda
Fruit	Riz Soufflé aux Fruits Rouges L	Fruit	Compote de Fruits

G Gluten

M Moutarde

P Poivrons

Po Poivre

L Lactose

O Œufs

MENUS du 7 au 11 décembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade de Choux Blanc	Pomme de Terre à l'Huile d'Olive	Mille Feuille Kiri et Légumes G, L	Soupe de Légumes
Escalope de Poulet Pané G	Mijoté Légumes au Curry et Lentilles Coco	Mijoté de Porc à l'Asiatique G	Poisson Crème Echalottes et Rosti aux légumes Fruits mer, L
Potato Wedges	Légumes	Nouille aux Légumes Gluten, Lactose	Légumes
Fromage Blanc	Edam	Yaourt Sucré	St. Moret
Fruit	Sablé Chocolat G, L	Fruit	Compote de Fruits

Clara Demasles Diététicienne-nutritionniste Saint-Pé-de-Bigorre 07.82.65.29.92 www.madietenligne.fr/annuaire/clara-demasles

MENUS du 14 au 18 décembre 2026

Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
Salade Saison	Crème de Champignons L, G	Mais et Tomates Vinaigrette	Soupe aux Lentilles
Poulet à la Mexicaine	Pates aux Graines de Soja G	Boulettes de Porc à la Moutarde G	Poisson à l'aneth Fruits mer, L
Riz Pilaf	Petits Légumes	Légumes et Pommes de Terre	Riz Blanc aux Poireaux
Coulommiers	Yaourt aux Fruits	Fromage Blanc	Fromage Fondu
Fruit	Quatre quart Vanille L, G, O	Fruit	Compote de Fruits

G Gluten

M Moutarde

P Poivrons

Po Poivre

L Lactose

O Œufs

Clara Demasles Diététicienne-nutritionniste Saint-Pé-de-Bigorre 07.82.65.29.92 www.madietenligne.fr/annuaire/clara-demasles