Atout-Délice

Tél. 04 28 29 30 19

Vos menus de la semaine

Toute l'équipe d'Atout-Délice vous souhaite un bon appétit !



Semaine du 30/11/2026

Du lundi 30 novembre au dimanche 6 décembre 2026

Lundi 30 novembre

Salade de chou blanc sauce soja et noix
Sauté de bœuf façon Goulash
Salsifis persillade
Farfalles au beurre
Yaourt nature
Compote

Mardi 1 décembre

Velouté de courge
Colin aux agrumes et curcuma
Endive braisées
Pommes de terre rustiques
Fromage blanc nature
Flan vanille caramel

Mercredi 2 décembre

Salade de pomme de terre et harengs
Quenelles sauce Aurore
Côtes de blettes à l'échalote
Velouté aux fruits
Flan pâtissier

Jeudi 3 décembre

Salade mexicaine
Escalope de dinde Gaston Gérard
Fondue de poireaux
Riz persillade
Yaourt nature
Clémentine

Vendredi 4 décembre

Salade de céleri rémoulade
Brandade de poisson
Butternut rôti
Camembert
Compote

Samedi 5 décembre

Salade d'endive au bleu et aux noix
Jambon à la crème d'ail
Haricots verts à l'échalote
Pâtes papillon au beurre
Fromage blanc nature
Poire

Dimanche 6 décembre

terrine de campagne et cornichon
Sauté de veau sauce aux champignons
Purée aux trois légumes
Riz pilaf
Velouté aux fruits
Tarte au citron

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le chocolat est arrivé à la cour de France au XVIIe siècle. On le buvait chaud, et il était réservé aux nobles.

Le dicton de la semaine : « À la Saint-André (30 novembre), la nuit l'emporte sur le jour qui suit. »

Atout-Délice
Tél. 04 28 29 30 19

Vos menus de la semaine

Toute l'équipe d'Atout-Délice vous souhaite un bon appétit !

Semaine du 07/12/2026

Du lundi 7 décembre au dimanche 13 décembre 2026

Lundi 7 décembre

Jambon blanc au beurre
Normandin de veau sauce au poivre
Courge rôtie
Pommes de terre sautées
Yaourt nature
Compote

Mardi 8 décembre

Salade de betterave sauce canut
Blanquette de volaille
Chou fleur vapeur
Petits Pois au jus
Fromage blanc nature
Crème dessert vanille

Mercredi 9 décembre

Carottes râpées au citron
Andouillette sauce moutarde
Céleri rave braisé
Pennes rigate à l'huile d'olive
Velouté aux fruits
Eclair au café

Jeudi 10 décembre

Salade de haricots verts
Pot au feu
Carottes poireaux et navets
Pommes de terre vapeur
Yaourt nature
Poire

Vendredi 11 décembre

Salade de brocolis aux amandes
Merlu à la crème de petits pois
Fondue d'endives
Pâtes au beurre
Brie
Compote

Samedi 12 décembre

Salade verte aux croûtons
Œufs brouillés à la française
Epinards à l'ail
Riz au paprika
Fromage blanc nature
Banane

Dimanche 13 décembre

Quiche Lorraine
Palette de porc à la diable
Côtes de blettes au jus
Pommes de terre campagnardes
Velouté aux fruits
Tarte au chocolat

LE SAVIEZ-VOUS ?

En Provence, la tradition des treize desserts de Noël rassemble fruits secs, nougats, dattes et pompe à l'huile.

Le dicton de la semaine : « À la Sainte-Luce (13 décembre), les jours croissent du saut d'une puce. »

Atout-Délice

Tél. 04 28 29 30 19

Vos menus de la semaine

Toute l'équipe d'Atout-Délice vous souhaite un bon appétit !

Semaine du 14/12/2026

Du lundi 14 décembre au dimanche 20 décembre 2026

Lundi 14 décembre

Carottes râpées au cumin
Paupiette de veau au jus brun
Salsifis à l'ail
Tortis aux légumes au beurre
Yaourt nature
Compote

Mardi 15 décembre

Salade de céleri persillade
Saumon sauce citronnée
Haricots plats aux oignons
Pommes de terre rôties
Fromage blanc nature
Flan vanille caramel

Mercredi 16 décembre

Salade de poireaux à la vinaigrette balsamique
Quenelles sauce Béchamel
Epinards au jus
Velouté aux fruits
Millefeuille

Jeudi 17 décembre

Salade de betterave à l'échalote
Haut de cuisse de poulet sauce charcutière
Carottes vichy
Purée de Pommes de terre
Yaourt nature
Clémentine

Vendredi 18 décembre

Soupe aux cinq légumes
Filet de poisson pané rondelle de citron
Purée de céleri
Farfalles au beurre
Emmental
Compote

Samedi 19 décembre

Salade d'endive et noix
Boulettes d'agneau sauce aux oignons
Navets braisé
Semoule à l'huile d'olive
Fromage blanc nature
Poire

Dimanche 20 décembre

Rosette et cornichon
Lasagnes bolognaise
Courge rôtie
Velouté aux fruits
Tarte aux pommes

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le marron glacé est une confiserie de fin d'année : il faut plusieurs jours de préparation pour le confire.

Le dicton de la semaine : « Décembre de froid trop chiche ne fait pas le paysan riche. »

Atout-Délice

Tél. 04 28 29 30 19

Vos menus de la semaine

Toute l'équipe d'Atout-Délice vous souhaite un bon appétit !

Semaine du 21/12/2026

Du lundi 21 décembre au dimanche 27 décembre 2026 • Menu de Noël

Lundi 21 décembre

Salade de brocolis aux amandes
Sauté de porc sauce au curry
Haricots plats à l'ail
Riz aux oignons
Yaourt nature
Compote

Mardi 22 décembre

Salade de céleri rémoulade
Colin sauce tomate
Chou braisé
Purée de Pommes de terre
Fromage blanc nature
Flan vanille caramel

Mercredi 23 décembre

Salade de chou rouge vinaigrette balsamique et éclats de noisette
Quenelles sauce Nantua
Carottes à l'estragon
Velouté aux fruits
Millefeuille

Jeudi 24 décembre

Pâté Croûte Richelieu et cornichon
Escalope de dinde Gaston Gérard
Côtes de blettes en gratin
Polenta à l'ail
Yaourt nature
Clémentine

Vendredi 25 décembre

Salade verte au saumon fumé
Cuisse de pintade sauce aux cèpes
Haricots verts aux oignons
Gratin Dauphinois
Emmental
Bûche de Noël au chocolat

Samedi 26 décembre

Taboulé aux agrumes et curcuma
Normandin de veau sauce moutarde
Fondue de poireaux
Tortis aux légumes à l'huile d'olive
Fromage blanc nature
Poire

Dimanche 27 décembre

Feuilleté au fromage
Boulettes de bœuf sauce canut
Navets glacés
Flageolets à l'ail
Velouté aux fruits
Compote

LE SAVIEZ-VOUS ?

La bûche de Noël rappelle une ancienne tradition : on faisait brûler une grosse bûche dans la cheminée la nuit de Noël.

Le dicton de la semaine : « Noël au balcon, Pâques au tison. »

Atout-Délice

Tél. 04 28 29 30 19

Vos menus de la semaine

Toute l'équipe d'Atout-Délice vous souhaite un bon appétit !

Semaine du 28/12/2026

Du lundi 28 décembre au dimanche 3 janvier 2027 • Menu du Nouvel An

Lundi 28 décembre	Mardi 29 décembre	Mercredi 30 décembre	Jeudi 31 décembre
Salade Coleslaw Escalope de dinde bressane Epinards à l'ail Pennes rigate au beurre Yaourt nature Compote	Flan de courge Gratin de fruits de mer Fondue de céleri branche Purée de lentilles Fromage blanc nature Tarte alsacienne	Salade de pâtes dés de jambon, olives noires et mayonnaise Boudin noir aux pommes Carottes persillée Pommes de terre rôties Velouté aux fruits Crème dessert chocolat	Terrine de poisson rondelle de citron Paupiette de veau sauce au poivre Haricots verts à l'échalote Pâtes à la ciboulette Yaourt nature Poire
Vendredi 1 janvier	**Samedi 2 janvier**	**Dimanche 3 janvier**	**LE SAVIEZ-VOUS ?**
Aspic aux Crevettes et œuf aux petits légumes Haut de cuisse de poulet sauce aux marrons Courge en gratin Pommes Noisette Gouda Délice au fruits rouges	Carottes râpées au citron Œufs pochés meurette Fenouil en gratin Riz pilaf Fromage blanc nature Banane	Salade d'endive aux pommes et noix Palette de porc à la diable Fondue de poireaux Polenta au romarin Velouté aux fruits Compote	Le mot « réveillon » vient du verbe « réveiller » : autrefois, on veillait tard après la messe de minuit pour partager un repas.

Le dicton de la semaine : « À Noël les moucherons, à Pâques les glaçons. »