

Lundi 9 mars - dimanche 15 mars - Déjeuner

Lundi

Salade Comtoise



Mardi

Concombre au
fromage blanc



Mercredi

Taboulé



Jeudi

Macédoine de
légumes



Vendredi

Salade d'endives au
bleu et noix



Samedi

Betteraves



Dimanche

Taboulé Breton



Salade de pleurotes et
champignons de Paris



Salade Cauchoise



Carottes râpées à la
coriandre



Salade de Penne
façon Piémontaise



Avocat sauce cocktail



Salade grecque



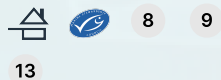
Carottes râpées



Risotto aux
champignons



Calamars au curry



Carbonara



Curry de légumes



Poisson frais



Chili Con Carne



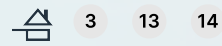
Risotto d'épeautre et
potimarron rôti



Cuisse de canard
confite



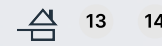
Carbonara veggie



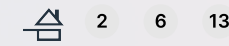
Poulet à l'Indienne



Sauce à la vanille



Chili végétarien



Filet de dorade Marie-
Charlotte



Gratin Dauphinois



Blé pilaf



Tagliatelles



Riz Pilaf



Purée de patates
douces



Riz long



Endives braisées au
four



Haricots verts
persillés



Poêlée celtique

Choux de Bruxelles



Haricots plats à l'ail



Lundi 9 mars - dimanche 15 mars - Déjeuner

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Friand à la crème pâtissière et aux pépites de chocolat	Tartelette amandine cassis	Tropézienne	Entremets craquant aux 3 chocolats	Mille-feuille	Muffin fourré à la myrtille	Tarte citron meringuée
5 6 13 14	5 6 10	5 6 10	3 5 6 10 13	5 6	5	5 6 10

Lundi 9 mars - dimanche 15 mars - Dîner

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade aux fromages 6 9 14	Salade Californienne    4 2 5 10 11	Chlada  3	Salade Esaü   	Tomate Monégasque  11	Nems de légumes 5 13	
					Salade de fusilli à la roquette, parmesan et olives    5 6	
Dos de Cabillaud Beurre blanc  6 11 13 14	Cassoulet   	Sauté de veau à la Milanaise   14	Cordon bleu  5 6 13	Lasagnes chèvre épinards   5 6 10	Tajine de pois chiches dattes et légumes rôti   5	Pique-nique 1 (Jambon)  3 5 6 10 13
		Tatin d'aubergines et jeunes pousses de mesclun VG  5 6 10	Sauce tomate 		Saucisse Bretonne  	
Riz basmati   6		Pomme de terre grenaille rôtie  	Boulgour pilaf   5 6	Salade verte	Chou-fleur gratiné  6	
Carottes à l'estragon  		Epinards à la crème   5 6 13	Emincé de fenouil Dugléré   6			
Yaourt  6	Yaourt  6	Yaourt 6	Yaourt 6	Yaourt 6	Yaourt 6	

Les menus sont susceptibles d'évoluer en fonction des arrivages et des mesures anti-gaspillage de la cuisine. *Chaque recette avec un label peut contenir un ou plusieurs produits labellisés

Lundi 9 mars - dimanche 15 mars - Dîner

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Plateau de fromages   6	Plateau de fromages   6	Plateau de fromages   6	Plateau de fromages   6	Plateau de fromages   6	Plateau de fromages   6	
Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	



INSTITUT
NATIONAL
DU NAUTISME