* = Plat avec du porc
Plat sans viande
Origine de nos viandes

Gourmandiz - services et portage de repas à domicile

Place de l'Hôtel de Ville - 71460 Saint-Gengoux-le-national
Tél. : 03 85 92 55 23 Mail : contact@gourmandiz-repas.fr

Gourmandiz
Repas livré, repas dégusté !

MENUS DU 29/07/2025 AU 04/08/2025

Client : S31

	mardi 29	mercredi 30	jeudi 31	vendredi 1	samedi 2	dimanche 3	lundi 4
1.	Coeur de laitue	Salade de riz BIO	Salade de haricot vert au vinaigre balsamique	Salade fraîcheur	Fromage de Tête*	Salade verte	Crème de foie*
2.	Radis beurre	Mousson de canard	Pastèque	Mâche vinaigrette	Terrine de poisson	Samoussa aux légumes	Betterave cuite vinaigrette
3.	Quiche lorraine*	Tomate	Friand à la viande*	Acras de morue	Courgettes râpées vinaigrette balsamique	Jambon* persillé	Radis beurre
4.	Velouté de courgettes	Velouté de carottes	Soupe aux pois cassés	Potage de légumes printanier	Velouté maraicher	Velouté Dubarry	Potage façon Saint-Germain
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Emincé de dinde basquaise	Saucisses diot*	Omelette nature	Longe de porc* à la Dijonnaise	Boudin noir* aux pommes	Paëlla au poulet et fruits de mer	Filet de hoki MSC lemon
2.	Tortilla galette	Tarte au fromage	Boulettes de boeuf Stroganoff	Tranche de colin façon fish & chips	Lasagne légumes pesto et fromage (PC)	Paupiette de poisson sauce oseille	Roti de dinde à la napolitaine
3.	Jambon blanc*	Rôti de dinde nature	Aiguillette de poulet pochée	Poulet roti nature	Jambon de dinde	Longe de porc* nature	Rôti de dinde nature
4.	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature
1.	Pommes noisettes	Carottes	Spaghettis	Chou fleur à la mimolette	Petit pois	Riz BIO jaune	Polenta crémeuse
2.	Poêlée mexicaine (h.rouge/ poivron/tomate/maïs)	Lentilles BIO LOCAL	Champignons aux herbes	Boulgour au beurre	Purée de pomme de terre	Aubergines gratinées à la tomate	Brocolis
3.	Purée de céleris	Purée de pois cassés	Purée d'épinards	Purée de pomme de terre	Purée de haricot vert	Purée de courgettes	Purée de carottes
4.	Haricot beurre vapeur	Salsifis vapeur	Brocolis vapeur	Haricot plat vapeur	Chou-fleur vapeur	Petits pois vapeur	Brocolis vapeur
5.	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
1.	Coulommiers à la coupe	Petit suisse nature	Emmental à la coupe	Petit louis tartine	Bleu douceur	Fromage blanc	Yaourt local circuit-court
2.	Petit moulé	Mini cabrette	Yaourt local circuit-court	Petit suisse aux fruits	Yaourt BIO au sucre de canne	Munster à la coupe AOP	Edam à la coupe
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Flan chocolat	Abricots cuits à la gelée de groseille	Pastèque	Gâteau au yaourt maison à base d'oeufs BIO	Poire cuite au vin et cannelle	Mille-feuille	Pêche plate BIO
2.	Crème onctueuse au caramel	Compote de pommes et de fraises	Banane	Tarte pépites chocolat	Semoule vanille sur lit caramel	Flan aux oeufs maison	Pomme
3.	Pêche plate	Gâteau de riz	Eclair au chocolat	Abricot	Tarte Normande	Nectarine	Mousse au chocolat
4.	Compote pomme coing sans sucre	Compote pomme sans sucre	Compote pomme banane sans sucre	Compote poire sans sucre	Compote pomme coing sans sucre	Compote pomme sans sucre	Compote pomme banane sans sucre
	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐

* = Plat avec du porc
Plat sans viande
Origine de nos viandes

Gourmandiz - services et portage de repas à domicile

Place de l'Hôtel de Ville - 71460 Saint-Gengoux-le-national
Tél. : 03 85 92 55 23 Mail : contact@gourmandiz-repas.fr

Gourmandiz
Repas livré, repas dégusté !

MENUS DU 05/08/2025 AU 11/08/2025

Client : S32

	mardi 5	mercredi 6	jeudi 7	vendredi 8	samedi 9	dimanche 10	lundi 11
1.	Mortadelle*	Salade maritime (salade et surimi)	Salade multifeuille	Melon	Saucisson sec*	Allumette au fromage	Salade baltique
2.	Salade espagnole	Oeuf dur mayonnaise	Salade de blé	Concombre tzatziki	Terrine de légumes	Salade verte aux dés de mimolette	Macédoine de légumes
3.	Pastèque	Pâté croute*	Tomate	Nem au poulet	Courgettes râpées vinaigrette balsamique	Salade de cervelas* persillée	Roulade de volaille
4.	Soupe de légumes	Velouté forestier	Soupe du potager	Potage cultivateur	Soupe à l'oignon	Velouté breton	Velouté maraicher
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Andouillette* sauce moutarde	Sauté de volaille aux crevettes	Tarte au fromage	Jambon grillé*	Raviolis au fromage sauce ricotta(PC)	Couscous aux légumes, poulet et merguez	Steack haché sauce barbecue
2.	Crêpe au fromage	Blanquette de la mer (MSC)	Moussaka de boeuf (PC)	Poisson doré au beurre	Tripes* à la mode de Caen	Saumonnette MSC sauce crevettes	Sauce océane
3.	Jambon de dinde	Longe de porc* nature	Escalope volaille pochée	Poulet roti nature	Aiguillette de poulet pochée	Rosbeef froid	Steak haché nature
4.	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature
1.	Haricots verts en persillade	Riz BIO	Ratatouille	Jardinière de légumes	Haricots beurre	Semoule BIO	Pâtes papillons
2.	Cocos sauce tomate	Julienne de légumes	Coquillettes BIO au beurre	Pommes rösties	Flageolets	Tomates grillées aux herbes	Salsifis persillés
3.	Purée de chou-fleur	Purée de courgettes	Purée de pomme de terre	Purée de céleris	Purée d'épinards	Purée de brocolis	Purée de haricot vert
4.	Julienne légumes vapeur	Epinard vapeur	Haricot beurre vapeur	Petits pois vapeur	Carotte vapeur	Haricot beurre vapeur	Salsifis vapeur
5.	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
1.	Cantafrais	Pont l'évêque AOP à la coupe	Saint Nectaire à la coupe AOP	Petit suisse aromatisé	Fromage blanc	Buchette mélange à la coupe	Carré ligueil à la coupe
2.	Petit suisse nature	Frulos	Fromage blanc	Kiri	Camembert à la coupe	Yaourt brassé aux fruits	Fromage blanc
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Compote de pommes BIO maison à la vanille	Île flottante	Pastèque	Gâteau maison banane chocolat base d'oeufs BIO	Banane BIO	Flan au café maison	Pomme BIO
2.	Pommes caramélisées	Gâteau de semoule au caramel	Prune (sous réserve)	Gâteau basque	Nappé au caramel	Chou à la vanille	Pêche plate
3.	Liégeois au café	Banane	Crème dessert saveur praliné	Abricot	Paris-brest	Pruneaux au sirop	Flan chocolat
4.	Compote poire sans sucre	Compote pomme coing sans sucre	Compote pomme sans sucre	Compote pomme banane sans sucre	Compote poire sans sucre	Compote pomme coing sans sucre	Compote pomme sans sucre
	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐

* = Plat avec du porc
Plat sans viande
Origine de nos viandes

Gourmandiz - services et portage de repas à domicile

Place de l'Hôtel de Ville - 71460 Saint-Gengoux-le-national
Tél. : 03 85 92 55 23 Mail : contact@gourmandiz-repas.fr

Gourmandiz
Repas livré, repas dégusté !

MENUS DU 12/08/2025 AU 18/08/2025

Client : S33

	mardi 12	mercredi 13	jeudi 14	vendredi 15	samedi 16	dimanche 17	lundi 18
1.	Radis beurre	Carottes râpées et maïs	Acras de morue	Salade tendre pousse aux croûtons	Rosette*	Crêpe forestière	Salade de pomme de terre
2.	Tomate	Salade verte	Salade de riz camarguaise	Jambon cru*	Sardines	Pavé au poivre*	Radis beurre
3.	Terrine de campagne*	Mousson de canard	Pastèque	Terrine de saumon	Melon	Concombre à la crème citronnée	Quiche lorraine*
4.	Soupe du Puy	Soupe de légumes à base de pommes de terre BIO	Potage de légumes printanier	Velouté de carottes	Soupe pois cassés	Velouté du potager	Soupe à l'oignon
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Poulet rôti au jus	Filet de colin MSC sauce anchoïade	Tarte thon & tomate	Risotto forestier à la volaille(PC) (riz BIO)	Petit salé*	Paupiette du pêcheur sauce crustacés	Tranche de colin façon fish & chips
2.	Roulé au fromage	Saucisse de strasbourg*	Escalope viennoise	Gratin de poisson MSC à la bisque de homard	Tortilla galette	Andouillette* sauce moutarde	Friand à la viande*
3.	Poulet roti nature	Aiguillette de poulet pochée	Jambon blanc*	Longe de porc* nature	Rôti de dinde nature	Jambon de dinde	Aiguillette de poulet pochée
4.	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature
1.	Courgettes andalouse BIO	Purée de pomme de terre	Brocolis à la crème	Risotto au parmesan à base de riz BIO	Blettes à la tomate	Pomme de terre vapeur	Epinards béchamel
2.	Riz	Haricot plat au beurre	Semoule BIO	Duo d'haricots persillés	Lentilles BIO LOCAL	Chou-fleur	Tortis
3.	Purée de pois cassés	Purée d'épinards	Purée de petit pois	Purée de pomme de terre	Purée de brocolis	Purée de céleris	Purée de pois cassés
4.	Haricot plat vapeur	Courgettes vapeur	Haricot beurre vapeur	Haricot vert vapeur	Chou-fleur vapeur	Carotte vapeur	Chou-fleur vapeur
5.	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur	Pomme de terre vapeur
1.	Yaourt local circuit-court	Rondelé nature BIO	Petit suisse nature	Saint-Félicien à la coupe	Bulgy aux fruits mixés	Saint-Paulin à la coupe	Gouda à la coupe
2.	Crème de gruyère	Tomme noire à la coupe	Fraidou	Faisselle	Coulommiers à la coupe	Fromage blanc	Yaourt local circuit-court
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Donut au sucre	Crème dessert vanille	Raisins	Tarte au citron	Banane	Moelleux aux pêches maison (oeufs BIO)	Pêche plate BIO
2.	Eclair au chocolat	Liégeois au chocolat	Abricot	Crème renversée	Gâteau de riz	Mousse au café	Pomme
3.	Prune (sous réserve)	Banane	Tarte aux pralines	Ananas poêlé au rhum brun	Flan pâtissier	Prune (sous réserve)	Liégeois au café
4.	Compote pomme banane sans sucre	Compote poire sans sucre	Compote pomme coing sans sucre	Compote pomme sans sucre	Compote pomme banane sans sucre	Compote poire sans sucre	Compote pomme coing sans sucre
	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐	Pain ☐ Baguette ☐ 1/2 Baguette ☐