* = 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 21/10/2025 AU 27/10/2025

Client : S43

	mardi 21	mercredi 22	jeudi 23	vendredi 24	samedi 25	dimanche 26	lundi 27
1.	Concombre tzatziki	Salade verte	Poireau cuit à la vinaigrette	Salade chinoise	Chou rouge aux pommes vinaigrette	Jambon cru*	Macédoine de légumes
2.	Mâche vinaigrette	Salade d'endives vinaigrette	Salade de cocos en persillade	Céleris sauce gribiche	Fromage de Tête*	Crêpe forestière	Betterave cuite vinaigrette
3.	Terrine de campagne*	Roulade de volaille	Friand au fromage	Mortadelle*	Terrine de poisson	Coeur de laitue & ses croûtons	Cervelas*
4.	Velouté du potager	Potage façon Saint-Germain	Velouté maraicher	Soupe à l'oignon	Soupe paysanne	Soupe de légumes	Velouté de potiron
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Roti de dinde à la napolitaine	Sauce carbonara*	Boeuf Stroganov	Falafels sauce orientale	Rognons de boeuf à l'ancienne	Cassoulet garni* (PC)	Roulé au fromage
2.	Tarte aux poireaux	Filet de lieu MSC façon niçoise	Pané blé emmental et épinards	Couscous aux légumes, poulet et merguez	Lasagne épinards ricotta (PC)	Saumonnette MSC sauce crevettes	Saucisse de strasbourg*
3.	Rosbeef froid	Rôti de dinde nature	Poulet roti nature	Longe de porc* nature	Jambon de dinde	Aiguillette de poulet pochée	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.	Carottes BIO	Coquillettes BIO au beurre	Gratin de chou-fleur	Semoule BIO	Champignons aux herbes	Semoule BIO	Lentilles BIO LOCAL
2.	Blé au beurre	Haricots plats au beurre	Riz BIO	Blettes persillées	Pommes de terre vapeur	Printanière de légumes	Haricots beurre
3.	Purée de céleris	Purée de haricot vert	Purée de potiron	Purée d'épinards	Purée de pois cassés	Purée de chou-fleur	Purée de céleris
4.	Haricots plats vapeur	Brocolis vapeur	Haricots beurre vapeur	Printanière vapeur	Carotte vapeur	Blettes vapeur	Haricots beurre 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	Emmental à la coupe	Vache picon	Petit suisse nature	Saint-Paulin à la coupe	Frulos	Fromage blanc
2.	Fraidou	Fromage blanc	Gouda à la coupe	Camembert à la coupe	Fromage blanc	Bleu douceur	Tomme noire à la coupe
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Donut au sucre	Banane	Mousse au chocolat	Compote de fruits maison	Tarte aux pralines	Génoise aux fruits rouges (oeufs BIO)	Pomme
2.	Flan pâtissier	Clémentine	Flan vanille	Pêche cuite à la gelée de groseille	Liégeois au café	Pruneaux au sirop	Kiwi
3.	Poire	Chou à la vanille	Raisins	Crème dessert chocolat	Clémentine BIO	Île flottante	Semoule vanille sur lit caramel
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 28/10/2025 AU 03/11/2025

Client : S44

	mardi 28	mercredi 29	jeudi 30	vendredi 31	samedi 1	dimanche 2	lundi 3
1.	Salade de perles aux 3 couleurs	Mousson de canard	Mélange tendre pousse	Duo de carottes râpées aux olives noires	Terrine de sanglier*	Poireau cuit béarnaise	Salade verte
2.	Samoussa aux légumes	Crêpe au fromage	Chou blanc à la vinaigrette	Oeuf dur mayonnaise	Feuilleté à la Dubarry	Rosette*	Betteraves rouges BIO à la vinaigrette de framboises
3.	Salade verte	Céleris sauce mousseline	Acras de morue	Saucisson sec*	Salade verte BIO aux noix	Terrine de légumes	Mortadelle*
4.	Potage cultivateur	Velouté de carottes	Soupe du Puy	Soupe du potager	Velouté forestier	Soupe pois cassés	Soupe de légumes
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Poulet rôti au jus	Jambon grillé*	Emincé de dinde basquaise	Beaufilet de colin aux champignons	Risotto forestier à la volaille(PC)	Paupiette de veau à la niçoise	Gratin de coquillettes au poisson MSC (PC)
2.	Paupiette de poisson sauce oseille	Omelette à la provençale	Quenelle nature sce Aurore	Boulettes de boeuf sauce ketchup	Bouchée océane (MSC) (PC)	Tarte tomate & chèvre	Palette de porc* à la diable
3.	Escalope volaille pochée	Poulet roti nature	Longe de porc* nature	Jambon de dinde	Rosbeef froid	Aiguillette de poulet pochée	Rosbeef froid
4.	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature
1.	Brocolis BIO à la crème	Petit pois	Riz BIO	Purée de potiron	Jardinière de légumes aux lardons*	Purée de pommes de terre	Coquillettes
2.	Pommes rösties	Boulgour au beurre	Poêlée mexicaine (h.rouge/ poivron/tomate/maïs)	Pâtes papillons	Risotto	Choux de bruxelles	Haricots plats au beurre
3.	Purée de pois cassés	Purée de chou-fleur	Purée de carottes	Purée de pommes de terre	Purée de brocolis	Purée de petit pois	Purée de courges
4.	Epinard vapeur	Haricots verts vapeur	Salsifis vapeur	Jardinière vapeur	Haricots plats vapeur	Carotte vapeur	Haricots plats 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.	Brie à la coupe	Petit suisse aromatisé	Carré frais	Mimolette à la coupe	Faisselle	Coulommiers à la coupe	Camembert à la coupe
2.	Petit moulé	Pont l'évêque AOP à la coupe	Yaourt local circuit-court	Petit suisse nature	Saint-Marcellin IGP à la coupe	Velouté fruix	Mini cabrette
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Crème dessert vanille	Clémentine BIO	Cocktail fruits exotiques	Gâteau chocolat/orange maison	Crème Mentonnaise maison	Pomme BIO	Liégeois vanille
2.	Liégeois au caramel	Banane	Compote pomme/framboise	Mousse au café	Tarte au citron	Gâteau basque	Crème onctueuse au caramel
3.	Poire	Tarte pépites chocolat	Eclair à la vanille	Ananas frais	Ananas poêlé au rhum brun	Nappé au caramel	Orange
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 04/11/2025 AU 10/11/2025

Client : S45

	mardi 4	mercredi 5	jeudi 6	vendredi 7	samedi 8	dimanche 9	lundi 10
1.	Taboulé à base de semoule BIO	Cervelas*	Coeur de laitue	Céleris rémoulade	Crème de foie*	Salade verte	Salade de pomme de terre
2.	Salade de lentilles BIO LOCAL	Samoussa aux légumes	Salade chinoise	Salade d'endives vinaigrette	Terrine de poisson	Pavé au poivre*	Salade de blé
3.	Chou rouge aux pommes vinaigrette	Poireaux vinaigrette mimosa	Roulade de volaille	Friand à la viande*	Choux romanesco ravigote	Crêpe forestière	Brocolis sauce aïoli
4.	Soupe paysanne	Velouté du potager	Velouté de poireaux	Potage façon Saint-Germain	Velouté de potiron	Soupe minestrone	Potage cultivateur
5.	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*	Jambon blanc*
1.	Daube de boeuf	Rôti de dinde au jus	Tartiflette*(PC)	Sauté de volaille sce estragon	Pot au feu garni (PC)	Noix de joue de porc* à la moutarde	Filet de lieu MSC à l'oseille
2.	Tarte au fromage	Paupiette de saumon sauce aneth	Omelette sauce tomate	Poisson meunière	Cappelletti 5 fromages sce ricotta (PC)	Brandade de morue (MSC) (PC)	Emincé de dinde basquaise
3.	Rôti de dinde nature	Longe de porc* nature	Aiguillette de poulet pochée	Escalope volaille pochée	Jambon de dinde	Poulet roti nature	Rosbeef froid
4.	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature	Poisson poché nature
1.	Carottes	Epinards béchamel	Pommes de terre vapeur	Chou fleur à la mimolette	Haricots verts à l'anglaise	Purée de pommes de terre	Printanière de légumes
2.	Flageolets	Pommes rösties	Petit pois	Riz	Cocos sauce tomate	Brocolis persillés	Semoule
3.	Purée de céleris	Purée de pois cassés	Purée de haricot vert	Purée de pommes de terre	Purée d'épinards	Purée de petit pois	Purée de brocolis
4.	Haricots beurre vapeur	Salsifis vapeur	Petits pois vapeur	Brocolis vapeur	Chou-fleur vapeur	Haricots verts vapeur	Petits pois 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.	Petit suisse aux fruits	Edam à la coupe	Saint-Môret BIO	Yaourt local circuit-court	Saint-Paulin à la coupe	Bulgy aux fruits mixés	Petit suisse nature
2.	Carré ligueil à la coupe	Yaourt aromatisé	Fromage blanc	Cantadou	Petit suisse nature	Munster à la coupe AOP	Bûche de chèvre à la coupe
3.	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature	Yaourt nature
1.	Kiwi	Banane BIO	Pomme cuite à la gelée de groseille	Moelleux aux framboises maison (oeufs BIO)	Gâteau basque	Flan à la pistache à base de lait BIO	Pomme BIO
2.	Pomme	Poire	Compote de pommes et de fraises	Beignet au chocolat	Kiwi BIO	Poire cuite à la cannelle	Orange
3.	Tarte aux pralines	Mousse au chocolat	Flan chocolat	Clémentine	Gâteau de riz	Paris-brest	Île flottante
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 ☐