

Lège Cap Ferret
Menus du 05/01/2026 au 09/01/2026

MENU


de la semaine


LUNDI

Repas végétarien


Oeuf dur
et mayonnaise


 Ravioli bio au tofu sauce
tomate
et emmental râpé

 Fromage blanc bio


 Fruit bio

MARDI

 Salade verte bio
et maïs
vinaigrette balsamique


 Emincé de dinde 1r sauce
au curry
Pommes de terre sautées en
lamelles

 Saint Nectaire aop

 Dessert lacté flan vanille
nappé caramel bio

MERCREDI

Soupe saint germain (pois
cassés et pommes de terre)

 Omelette opa
Jardinière de légumes
(carotte, p.pois, h.vert, navet)

 Camembert bio


 Fruit bio


Pain au lait
Fromage blanc sucré
Jus multifruit

JEUDI

*** C'est la fête : Galette des Rois ***

 Céleri bio rémoulade

 Parmentier de colin
d'Alaska et saumon pmd
purée de brocolis bio

 Salade verte bio

Fromage frais Saint môret


Brioche des Rois

VENDREDI

Salade de betteraves

Saucisse de Toulouse*
*Pané de blé, graine,
emmental, épinards*
Haricots blancs à la tomate

 Yaourt nature sucré bio

 Fruit bio

sOgeres

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy



Œuf de poule
élevée en plein air d'Origine Protégée



Appellation
d'Origine Protégée



Certifié Label
Rouge



Issu de
l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable


Lege Cap Ferret
Menus du 12/01/2026 au 16/01/2026


MENU

de la semaine

LUNDI

Repas végétarien

 Salade coleslaw bio
(carotte bio, chou blanc bio,
mayonnaise)


 Tajine, semoule bio et pois
chiches bio

Saint Paulin


 Crème dessert bio chocolat

MARDI

Chou fleur en salade
vinaigrette à l'huile d'olive
colza citron

 Rôti de boeuf char
et son jus


Ratatouille à la niçoise
Pommes de terre vapeur

 Fromage blanc bio
Sucre roux

 Fruit bio

MERCREDI

Salade de riz composée
(tomate, maïs, olive, poivron)

 Merlu pmd sauce oseille

 Epinards branche bio à la
crème

 Yaourt bio aromatisé vanille

Banane
caramel liquide


Barre bretonne à partager
Petit fromage frais aromatisé
aux fruits
Jus d'oranges

JEUDI

 Chou rouge bio

Carbonara (sauce à la crème,
champignons et lardons de
porc)

*Boulettes de sarrasin, lentilles
et légumes sauce tomate*


 Coquillettes bio blé
semi-complet
et emmental râpé

Tomme blanche

Ile flottante
et sa crème anglaise

VENDREDI

Soupe de lentilles au cumin

 Poulet rôti lr
Petit pois et carottes

 Emmental bio

 Fruit bio

sOgeres

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy



Certifié Label
Rouge



Issu de
l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Viande charolaise


Lege Cap Ferret
Menus du 19/01/2026 au 23/01/2026

MENU

de la semaine

LUNDI

Emincé d'endives
et noix

 Sauté de boeuf bio à la
hongroise (paprika doux,
crème)


 Carottes bio à l'ail

Fromage frais cantafrais

Semoule au lait

MARDI

Saucisson à l'ail de porc
et cornichon
Oeuf dur



 Meunière colin pmd
d'Alaska frais
et quartier de citron
Julienne de légumes

 Coulommiers bio

Assiette de fruits frais

MERCREDI

Soupe à la tomate

 Poulet rôti lr
 Orge perlé bio sauce
tomate

Petit fromage frais sucré


 Fruit bio

Céréales riz soufflé
Coupelle de purée de pommes
Lait demi écrémé

JEUDI

*** Les agrumes ***

Salade de lentilles aux
agrumes
vinaigrette d'agrumes (citron,
agrumes)

 Rôti de dinde lr
sauce carotte à l'orange
crémée
Haricots plats d'Espagne

 Yaourt nature sucré bio


Gâteau au citron

VENDREDI

*** Repas végétarien ***

Mâche
Oignons frits
Parmentier égréné végétal et
haricots rouges, purée de
potiron

 Gouda bio

 Fruit bio

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Certifié Label
Rouge



Issu de
l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable


Lege Cap Ferret
Menus du 26/01/2026 au 30/01/2026

MENU

de la semaine

LUNDI

 Choux bicolores bio

 Colombo de dinde lr

 Ratatouille bio

 Riz bio


Gouda

Liégeois saveur vanille sur lit
de caramel

MARDI

Salade de betteraves
et vinaigrette à l'échalote

Saucisse chipolatas de porc
*Saucisse végétale de blé aux
fines herbes*

 Lentilles bio mijotées

Petit fromage frais aromatisé
aux fruits


 Fruit bio

MERCREDI

Soupe dubarry (chou fleur et
pommes de terre)

 Rôti de boeuf char
et son jus
Frites

 Fromage Carré bio


 Purée de pomme fraîche
bio et figue

Gâteau fourré à la fraise
Fruit
Fromage blanc sucré

JEUDI

Repas végétarien

 Carottes râpées bio


 Omelette opa
Sauce Basquaise
Haricots beurre persillés


 Yaourt nature sucré bio


Barre bretonne à partager

VENDREDI

Salade de haricot rouge,
tomate et maïs

 Filet de colin d'Alaska pmd
pané frais

 Epinards branche bio à la
crème
et quartier de citron

 Fromage fondu vache qui
rit bio

Fruit

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli SoHappy

sOgeres



Oeuf de poule
élevée en plein air



Certifié Label
Rouge



Issu de
l'agriculture
biologique



Produit de la mer
durable



Viande charolaise