

Lège Cap Ferret  
Menus du 04/05/2026 au 08/05/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

Salade de betteraves rouges  
Demi Lune de saumon  
et emmental râpé  
Yaourt bio aromatisé vanille  
Fruit bio

## MARDI

Salade de tomates  
et vinaigrette aux herbes  
Saucisse chipolatas de porc  
*Beignet stick mozzarella*  
Carotte bio  
Edam bio  
Roulé à la framboise

## MERCREDI

### \*\*\*Repas végétarien\*\*\*

Macédoine de légumes  
mayonnaise  
Pané de blé, graine,  
emmental, épinards  
Coquillettes bio blé  
semi-complet  
Cantal aop  
Fruit bio  
Biscuit tablette au chocolat au  
lait  
Yaourt nature sucré  
Jus de pommes

## JEUDI

### \*\*\* Amuse-bouche : Pruneau sec \*\*\*

Courgette et maïs  
Rôti de dinde lr froid  
Lentilles  
Camembert bio  
Crème dessert bio à la  
vanille

## VENDREDI

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

Lège Cap Ferret  
Menus du 11/05/2026 au 15/05/2026

**MENU**  
de la semaine

LUNDI

\*\*\*Repas végétarien\*\*\*

Salade de tomates

 Omelette bio fraîche


Frites

Petit fromage frais aromatisé  
aux fruits


 Fruit bio


MARDI

Carottes râpées  
et vinaigrette au basilic

 Rôti de boeuf char  
et son jus


 Haricots vert bio à l'ail

 Gouda bio

 Donut's sucré dcg

MERCREDI

Salade de quinoa façon  
taboulé

 Filet de colin d'Alaska pmd  
pané frais

et quartier de citron  
Ratatouille à la niçoise

 Fromage Carré bio

 Fruit bio

Pain  
Confiture  
Coupelle de purée de pommes  
et ananas

JEUDI

VENDREDI

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

sOgeres



Décongelé



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la mer  
durable



Viande charolaise

Lège Cap Ferret  
Menus du 18/05/2026 au 22/05/2026


# MENU

de la semaine

## LUNDI

\*\*\* En route pour le goût :  
la fête des fruits et des  
légumes \*\*\*

Salade de tomates,  
pastèque et fromage  
de brebis  
vinaigrette balsamique

 Semoule bio aux légumes  
et pois chiches bio


 Pont l'Evêque aop

Gaufre nappée au chocolat


## MARDI

\*\*\* En route pour le goût :  
la fête des fruits et des  
légumes \*\*\*

Saucisson à l'ail de porc  
et cornichon  
*Beignets stick de mozzarella*

 Merlu pmd sauce basquaise


Pommes de terre vapeur


 Yaourt bio saveur fraise au  
lait entier

Assiette de fruits de printemps  
(banane et fraises BIO)

## MERCREDI

\*\*\* En route pour le goût :  
la fête des fruits et des  
légumes \*\*\*

 Houmous bio  
Pain suédois

 Poulet rôti lr

Julienne de légumes

Tomme blanche


Coupelle de purée de pomme  
coing

Brioche en tranche  
Fromage blanc sucré  
Fruit frais

## JEUDI

\*\*\* En route pour le goût :  
la fête des fruits et des  
légumes \*\*\*

Concombre en rondelles

 Saute bœuf bio aux  
pruneaux


Haricots beurre


 Emmental bio

Riz au lait au caramel

## VENDREDI


\*\*\* En route pour le goût :  
la fête des fruits et des  
légumes \*\*\*

 Salade verte bio et maïs  
aux herbes  
et vinaigrette à la ciboulette

Saucisse de Toulouse (porc)  
 *Quenelle bio sauce tomate*

Lentilles corail en purée

Bûche mélangée (lait vache et  
chèvre)

 Fromage blanc bio  
Coulis fraise et menthe

Lège Cap Ferret  
Menus du 25/05/2026 au 29/05/2026

# MENU

de la semaine

LUNDI

MARDI


MERCREDI

JEUDI

VENDREDI


\*\*\*Repas végétarien\*\*\*

Melon charentais


 Raviolis bio au tofu sauce tomate


et emmental râpé

Camembert


 Dessert lacté flan vanille nappé caramel bio


Pâté de campagne de porc et cornichon

 Œuf dur opa et dose de mayonnaise

 Filet de colin d'Alaska pmd pané frais


et quartier de citron  
Carottes bâtonnets

 Yaourt nature sucré bio

 Banane bio et sauce chocolat et ses amandes effilées


Pain

Fromage frais cantafrais  
Coupelle de purée de pommes et poire

 Tomate bio sauce fromage blanc aux herbes


Emincé de volaille kebab

Frites

 Cantal aop

Ile flottante et sa crème anglaise

Crêpe emmental

 Daube de boeuf bio à la provencale

 Courgettes bio à l'ail

Petit fromage frais aromatisé aux fruits

 Fruit bio

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

sOgeres



Œuf de poule élevée en plein air



Appellation d'Origine Protégée



Issu de l'agriculture biologique







Produit de la mer durable

Lège Cap Ferret  
Menus du 01/06/2026 au 05/06/2026



# MENU

de la semaine




## LUNDI

-  Concombres en rondelles bio
-  Sauté de boeuf bio sauce moutarde à l'ancienne
-  Carottes bio à la crème
-  Fromage frais fouetté Rondelé bio
- Gaufre poudrée

## MARDI

- Terrine de légumes
-  Aiguillettes de poulet vf sauce curry
- Pommes de terre quartiers persillées
-  Camembert bio
- Fruit



## MERCREDI

- Gaspacho de tomates
-  Emincé de porc lr sauce aux olives
- Boulettes de sarrasin, lentilles et légumes sauce tomate*
-  Semoule bio
- Fromage frais à la vanille
-  Fruit bio




Gâteau fourré à l'abricot  
Coupelle de purée de pommes et fraises  
Lait demi écrémé

## JEUDI

\*\*\*Assiette découverte \*\*\*  
\*\*Repas végétarien\*\*

-  Melon bio
- Clafoutis de légumes d'été et farine de pois chiche
- Salade verte
-  Fromage Carré bio
- Liégeois saveur chocolat

## VENDREDI

-  Œuf dur bio et mayonnaise
-  Meunière colin pmd d'Alaska frais
- et quartier de citron
- Epinards branches à la crème
-  Saint Nectaire aop
- Banane

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

Lège Cap Ferret  
Menus du 08/06/2026 au 12/06/2026

# MENU

de la semaine

## LUNDI

### \*\*\*Repas végétarien\*\*\*

- Taboulé, semoule bio, concombre bio
- Samoussa de légumes
- Haricots plats d'Espagne
- Petit fromage frais aromatisé aux fruits
- Fruit bio

## MARDI

- Tomate bio
- Saucisse de Toulouse (porc)  
*Nuggets de poisson PMD*
- Lentilles corail en purée
- Cantal aop
- Abricot au sirop

## MERCREDI

- Tartinade de haricot blanc, tomate marinée et basilic et son gressini
- Bifteck haché char sauce échalote
- Ratatouille bio
- Orge perlé bio
- Yaourt bio aromatisé framboise
- Fruit bio
- Pain
- Fromage fondu Samos
- Coupelle de purée de pommes et ananas

## JEUDI

### \*\*\* C'est la fête : Coupe du Monde \*\*\*

- Bâtonnets de concombre sauce guacamole au fromage blanc
- Fish burger colin d'Alaska pmd cheddar, sauce tartare
- Frites
- Brie bio
- Smoothie pomme, banane et sirop d'érable

## VENDREDI

- Melon jaune
- Cuisse de poulet lr
- Fenouil à la tomate
- Fromage blanc bio et sucre roux
- Tarte aux myrtilles dcg


Lège Cap Ferret  
Menus du 15/06/2026 au 19/06/2026

# MENU


de la semaine

## LUNDI

Salade façon piémontaise  
(oeuf)

 Sauté de bœuf bio sauce  
paprika persil

Courgettes à l'ail

 Yaourt bio aromatisé vanille

Fruit

## MARDI

Salade/tomate/coeur de  
palmier

 Omelette bio fraîche

Poêlée campagnarde


Tomme blanche

Crème dessert saveur caramel

## MERCREDI

Salami\*  
et cornichon

*Samoussa de légumes*

 Hoki pmd sauce basquaise  
(ail, tomate, poivron)

 Fusilli bio


Montcadi croûte noire


 Fruit bio


Galettes pur beurre  
Yaourt aromatisé  
Coupelle de purée de pommes

## JEUDI

Tranche de pastèque

 Rôti de dinde Ir  
Sauce marengo


 Carottes bio à la crème

 Fourme d'Ambert aop

Clafoutis pêche amande

## VENDREDI

\*\*\*Repas végétarien\*\*\*

 Betteraves bio et pomme  
bio  
et vinaigrette aux herbes

Dahl de lentille blonde et  
boulgour

Petit fromage frais aromatisé  
aux fruits

Fruit

# Lège Cap Ferret

## Menus du 22/06/2026 au 26/06/2026

# MENU

de la semaine

### LUNDI

Radis roses  
et beurre

Emincé de dinde lr sauce kebab (paprika, cumin, coriandre, ail, oignon, origan, piment)

Haricots verts et haricots beurre panachés en persillade

Gouda bio

Marbré au chocolat

### MARDI

\*\*\* Amuse-bouche :  
Tomate cerise marinée \*\*\*

Concombre en rondelles

Rôti de boeuf char  
et son jus

Petit pois et carottes

Fromage blanc aromatisé aux  
fruits

Assiette de fruits d'été  
(abricot/prune)

### MERCREDI

\*\*\*Repas végétarien\*\*\*

Tomate bio  
et vinaigrette au basilic

Oeuf à la coque opa et ses  
mouillettes

Frites

Mimolette

Dessert lacté flan vanille  
nappé caramel bio

Pain

Chocolat noir (tablette)

Fruit

### JEUDI

Riz niçois

Jambon blanc de porc lr  
Tarte aux fromages

Beignet de courgettes

Yaourt nature sucré bio

Fruit bio

### VENDREDI

Melon charentais

Merlu pmd sauce tomate

Penne bio semi-complet

Cantal aop

Pêches au sirop

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy

sOgeres



Oeuf de poule  
élevée en plein  
air



Appellation  
d'Origine  
Protégée



Certifié Label  
Rouge



Issu de  
l'agriculture  
biologique



Produit de la  
mer durable



Viande  
charolaise

Lège Cap Ferret  
Menus du 29/06/2026 au 03/07/2026

# MENU


de la semaine

## LUNDI

### \*\*\*Repas végétarien\*\*\*

Salade de lentilles  
et vinaigrette à l'échalote

Nuggets de blé

 Ratatouille bio

Petit fromage frais aromatisé  
aux fruits

 Fruit bio

## MARDI

### \*\*\* Stock tampon \*\*\*


Macédoine

Ravioli pur boeuf  
et emmental râpé


 Salade verte bio

 Saint Nectaire aop

## MERCREDI

 Concombres en rondelles  
bio

Emincé de saumon sauce  
poireaux et champignon

 Boulgour bio aux petits  
légumes


Tomme blanche

Crème dessert saveur  
chocolat

Petits beurre  
Fruit  
Lait demi écrémé

## JEUDI

Crêpe à l'emmental

 Sauté de bœuf bio sauce  
aux olives

Poêlée méridionale (HV,  
poivron, salsifis, aubergine)

Yaourt aromatisé


Fruit

## VENDREDI

Melon vert

Sandwich pain de mie jambon  
blanc de porc, beurre,  
cornichon  
*Sandwich au thon*

Chips

 Gouda bio

Muffin tout chocolat

Les indications d'allergènes sont disponibles sur l'appli So Happy