



Menu : 12 - 16 Juillet

Lundi

Entrée : Verrine concombre crème ciboulette

Plat : Sauté de canard aux pêches rôties, poêlée haricots verts à l'ail

Végé : Poêlée de haricots verts façon Niçoise

Fraich' Bol : Fraich' Bol Italien (Pâtes, mozzarella, speck, tomates, basilic) vinaigrette balsamique

Sandwich : "Le Méridional" (poulet rôti, sauce tomatade, légumes grillés)

Dessert : Fondant chocolat crème anglaise **OU** Moelleux ananas

Mardi

Entrée : Samoussa de légumes

Plat : Pâtes du jour à la sauce Bolognaise **OU** Colombo de poulet, riz blanc

Végé : Salade de riz créole, façon Colombo de poulet

Fraich' Bol : Agrumes (pamplemousse, orange, poulet, riz et crudités) vinaigrette agrume

Sandwich : Suédois jambon (tomate, jambon blanc, fromage ail et fines herbes, salade)

Dessert : Mousse légère à la pêche et éclats de pêche

Mercredi



FERIÉ - Fête nationale



Jeudi

Entrée : Pamplemousse garni à l'avocat et crevettes.

Plat : Brandade de Morue traditionnelle

Végé : Écrasé de pommes de terre et légumes du soleil

Fraich' Bol : Fraich' Bol Grecque (quinoa, tomates, concombres, feta, olives noires, menthe) tzatziki

Sandwich : "Suédois indien" (tomate, poulet, sauce curry, salade)

Dessert : Mousse caramelo framboise (chocolat et caramel) **OU** Moelleux au chocolat

Vendredi

Entrée : Verrine mexicaine (haricots rouges, maïs, poivrons, épices)

Plat : Joue de porc confites aux carottes, polenta gratinée et roquette

Végé : Polenta et légumes rôtis

Fraich' Bol : Fraich' Bol Paysanne (Blé, poulet, tomates, poivrons marinés, oignons confits) sauce thym

Sandwich : "Le Rustique" (Baguette tradition, rôti de porc, moutarde à l'ancienne)

Dessert : Panna cotta Fruits exotiques



Menu : 19 - 23 Juillet

Lundi

Entrée : Salade cœurs de palmiers, et tomates

Plat : Curry de poisson au lait de coco, riz sautée

Végé : Riz basmati et fondue de poireaux au curry

Fraich' Bol : Lyonnaise (Salade verte, pâtes, tomates, lardons, croûtons, œuf poché)
vinaigrette oignon persil

Sandwich : l'italien(jambon , mozzarella,pesto, tomates)

Dessert : Clafoutis aux abricots **OU** Moelleux au citron

Mardi

Entrée : Céleri rémoulade

Plat : Pâtes du jour au saumon fumé et à l'aneth **OU** Agneau confit au miel et épices,
polenta aux fruits secs (raisins, abricots, pruneaux)

Végé : Polenta et légumes rôtis

Sandwich : "Suédois indien" (tomate, poulet, sauce curry, salade)

Fraich' Bol : Fraich' Bol Caésar

Dessert : Crème chocolat façon grand mère

Mercredi

Entrée : Assiette de Melon et jambon de pays

Plat : Dos de lieu noir aux épices douces, poêlée de lentilles verte du puy

Végé : Poêlée de lentilles verte du puy et ses petits légumes rôtis

Fraich' Bol : Comtois (choux, lardons, pommes, emmental, comté) sauce Comtoise

Sandwich : "Le Rustique" (Baguette tradition,rôti de porc, moutarde à l'ancienne)

Dessert : Clafoutis aux abricots **OU** Moelleux exotique mangue-ananas

Jeudi

Entrée : Salade de tomates, ciboulettes

Plat : Couscous Poulet, merguez

Végé : Couscous végétal

Fraich' Bol : Altiligérien (lentilles vertes, lentilles beluga, lentilles corail, saumon, chou rouge) vinaigrette framboise

Sandwich : Sandwich "L'Américain au thon" (œuf dur, thon, tomate, salade, mayonnaise)

Dessert : Verrine façon tarte citron

Vendredi

Entrée : Tarte capaccio de légumes et vinaigre de pesto

Plat : Pâtes poêlées aux petits pois et poulet à la crème

Végé : Petits pois carottes et rösti de pomme de terre

Fraich' Bol : Campagnolo (pommes de terre, tomates, pomme, persil, noix et chiffonnade de coppa) vinaigrette à la noix

Sandwich : Sandwich Bœuf et légumes grillés (Baguette tradition, rosbeef, courgettes, oignons, poivrons, salade, tapenade)

Dessert : Crêpes et mousse de pommes confites



Menu : 19 - 23 Juillet

Lundi

Entrée : Salade cœurs de palmiers, et tomates

Plat : Curry de poisson au lait de coco, riz sautée

Végé : Riz basmati et fondue de poireaux au curry

Fraich' Bol : Lyonnaise (Salade verte, pâtes, tomates, lardons, croûtons, œuf poché) vinaigrette oignon persil

Sandwich : l'italien (jambon, mozzarella, pesto, tomates)

Dessert : Clafoutis aux abricots

Mardi

Entrée : Œuf mimosa à la betterave

Plat : Pâtes du jour au saumon fumé et à l'aneth **OU** Agneau confit au miel et épices, polenta aux fruits secs (raisins, abricots, pruneaux)

Végé : Polenta et légumes rôtis

Sandwich : "Suédois indien" (tomate, poulet, sauce curry, salade)

Fraich' Bol : Fraich' Bol César

Dessert : Crème chocolat façon grand mère

Mercredi

Entrée : Assiette de melon et jambon de pays

Plat : Pavé de saumon, fenouil étuvé et poêlée de légumes

Végé : Poêlée de lentilles verte du puy et ses petits légumes rôtis

Fraich' Bol : Comtois (choux, lardons, pommes, emmental, comté) sauce Comtoise

Sandwich : "Le Rustique" (Baguette tradition, rôti de porc, moutarde à l'ancienne)

Dessert : Fromage blanc aux fraises

Jeudi

Entrée : Salade de tomates, ciboulette

Plat : Couscous poulet et merguez

Végé : Couscous végétal

Fraich' Bol : Altigérien (lentilles vertes, lentilles beluga, lentilles corail, saumon, chou rouge) vinaigrette framboise

Sandwich : Sandwich "L'Américain au thon" (œuf dur, thon, tomate, salade, mayonnaise)

Dessert : Verrine façon tarte citron

Vendredi

Entrée : Wrap thon et crudités

Plat : Pâtes poêlées aux petits pois et poulet à la crème

Végé : Petits pois carottes et rösti de pomme de terre

Fraich' Bol : Campagnolo (pommes de terre, tomates, pomme, persil, noix et chiffonnade de coppa) vinaigrette à la noix

Sandwich : Sandwich bœuf et légumes grillés (baguette tradition, rosbeef, courgettes, oignons, poivrons, salade, tapenade)

Dessert : Crêpes et mousse de pommes confites



Menu : 26 - 30 Juillet

Lundi

Entrée : Taboulé à la menthe fraîche

Plat : Jambon à l'os rôti, sauce Madère aux champignons, poêlée d'haricots verts façon Niçoise

Fraich' Bol : Auvergnate (pommes de terre, fromage, tomates, jambon de pays) vinaigrette échalote

Sandwich : "Le Provençal" (rosbeef, sauce pistou, salade, tomates)

Dessert : Semoule au lait, coulis de caramel

Mardi

Entrée : Céleri rémoulade

Plat : Fettucine aux tomates confites et jambon de pays **OU** Emincé de bœuf Stroganoff et ses pommes de terre grenailles rôties aux herbes

Sandwich : "Suédois indien" (tomates, poulet, sauce curry, salade)

Fraich' Bol : Fraich' Bol Caésar (poulet, laitue, croutons, tomates, œuf mollet, parmesan) sauce Caesar

Dessert : Compotée de rhubarbes/ fraises et crumble spéculoos

Mercredi

Entrée : Tarte carpaccio de légumes et vinaigre de pesto

Plat : Dos de lieu noir aux épices douces, poêlée de lentilles verte du puy

Fraich' Bol : Catalane (pâtes, thon, olives noires, câpres, poivrons, tomates) vinaigrette Catalane

Sandwich : "Le Rustique" (Baguette tradition, rôti de porc, moutarde à l'ancienne)

Dessert : Verrine façon foret noire



Jeudi

Entrée : Terrine de concombre au fromage frais

Plat : Paëlla traditionnelle

Fraich' Bol : Mexicaine (haricots rouges, crevettes, cœur de palmier, maïs) vinaigrette tabasco

Sandwich : Poulet, curry et pomme

Dessert : Entremet vanille et caramel et son croustillant praliné

Vendredi

Entrée : Wrap au poulet et crudités

Plat : Gratin de poisson au chou fleur et chorizo

Fraich' Bol : Italienne (pâtes, mozzarella, speck, tomates, basilic) vinaigrette balsamique

Sandwich : Suédois jambon (tomates, jambon blanc, fromage ail et fines herbes, salade)

Dessert : Panna cotta aux fruits exotiques



Menu : 2 - 6 Août

Lundi

Entrée : Terrine de chou-fleur et fourme d'Ambert

Plat : Aiguillette de dinde au poivre vert, pommes de terre sautées et légumes verts

Fraich' Bol : Romaine (tomates, mozzarella, tomates confites, jambon de pays)

Sandwich : "Le Méridional" (poulet rôti, sauce tomatade, légumes grillés)

Dessert : Clafouti aux framboises

Mardi

Entrée : Verrine grecque (tomates, poivrons, féta et olives)

Plat : Pates farcis au jambon cru **OU** Riz cajun, jumbalaya

Fraich' Bol : Basque (pâtes, jambon de Bayonne, tomates, piquillos, Ossau-Iraty, olives noires) pesto Rosso (piment d'Espelette)

Sandwich : Le Tradition (baguette tradition, mayonnaise, jambon, fromage, salade, tomates)

Dessert : Tarte aux pommes

Mercredi

Entrée : Croustillant de chèvre et miel

Plat : Poisson du jour bouillon asiatique (citronnelle et gingembre) légumes wok et nouilles chinoises

Fraich' Bol : Agrumes (pamplemousse, orange, poulet, riz et crudités) vinaigrette agrume

Sandwich : Le chèvre (Baguette tradition, jambon de pays, fromage frais au chèvre, tomates confites, salade)

Dessert : Crème au chocolat

Jeudi

Entrée : Salade de melon, pastèque et féta à la menthe

Plat : Moussaka revisitée (bœuf haché, sauce tomate, aubergine, oignons, pommes de terre, aromates)

Fraich' Bol : Aveyronnaise (pommes de terre, jambon de pays (ou canard) cèleri rave, carottes, bleu, noix) vinaigrette nature

Sandwich : Poulet, Taziki

Dessert : Verrine de fruits et mousse de fruits

Vendredi

Entrée : Verrine de lentilles et feta

Plat : Tomates farcies et tagliatelles au basilic

Fraich' Bol : Grecque (quinoa, tomates, concombres, feta, olives noires, menthe) tzatziki

Sandwich : Suédois jambon (tomates, jambon blanc, fromage ail et fines herbes, salade)

Dessert : Blanc-manger coco et petits dés d'ananas poêlés

