

LA PROVIDENCE

Semaine du 07 au 11 Avril 2025



Betteraves
vinaigrette
Nems aux légumes
Croque monsieur

Salade de riz
Salade mexicaine
Carottes râpées à l'
échalote

Crêpe aux champignons
Céleri vinaigrette
Salade piémontaise

Radis croque sel
Charcuterie et
condiments
Betteraves vinaigrette

Omelette
Sauté de boeuf à la
provençale

Cuisse de poulet
marinée
Filet de hoki sauce
aurore

Poisson meunière
Sauté de porc au curry

Pilons de poulet
marinés
Dos de colin au beurre
blanc

Pommes de terre
sautées
Petits pois

Penne au beurre
Cordiale de légumes

Blé
Blancs de poireaux

Semoule
Carottes

Plateau de fromages et assortiment de laitages



Compote de pêche
Gaufre au sucre
Liégeois

Pâtisserie
Entremet lacté
Fruit de saison

Salade de fruits
Flan nappé caramel
Fromage blanc et
confiture

Crème praliné
Fruit de saison
Eclair

Les produits sont issus de circuits courts et de producteurs locaux. Les légumes sont issus de la région Languedoc-Roussillon.



LE MENU VÉGÉTARIEN
DE LA SEMAINE

Les recettes écoproduites par la
Dépendance pour un plaisir
maximal en protéines.

LA PROVIDENCE

Semaine du 31 Mars au 04 Avril 2025



Lentilles à l'échalote
Céleri vinaigrette
Oeuf dur mayonnaise

Salade de pâtes à
l'italienne
Samoussas aux légumes
Salade verte

Chou blanc sauce curry
Crêpe au fromage
Salade de boulgour

Friand au fromage
Médailon de surimi et
mayonnaise
Pamplemousse au sucre

Couscous au poulet
Filet de lieu sauce
curry

Dahl de lentilles
Viennoise de dinde

Brandade de poisson
Merguez grillée

Sauté de volaille sauce
miel
Poisson à la bordelaise

Semoule
Légumes couscous

Riz
Carottes sautées

Purée de pommes de
terre
Haricots verts

Riz blanc
Petits légumes

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Liégeois
Abricot au sirop
Beignet

Fruit de saison
Mousse chocolat
Flan caramel

Tarte au chocolat
Fruit de saison
Compote

Fruit de saison
Crème chocolat
Yaourt aromatisé

Le menu est composé
d'apports de protéines
végétales, d'un bon dosage
d'agréments sucs et
d'hydratants.



LE MENU VÉGÉTARIEN
DE LA SEMAINE

Tous les recettes bio ont été
élaborées pour un bon
équilibre en protéines.

LA PROVIDENCE

Semaine du 24 au 28 Mars 2025

LANGUEDOC
RESTAURANT

BDJ

Poireaux vinaigrette
Salade de riz au maïs
Rillettes de thon

Carottes râpées
Macédoine de légumes
Pizza

Betteraves
Salade de pommes de
terre et oignons rouges
Nems

Concombres sauce
fromage blanc
Taboulé
Jambon blanc et
cornichon

Hachis parmentier
Filet de hoki sauce
aux champignons

Galette végétarienne

Waterzoï de poisson
Pilons de poulet
marinés

Haché au veau et jus
Dos de colin au citron

Purée de pommes de
terre
Carottes

Sauté de poulet aux
olives

Riz pilaf
Haricots beurre

Potatoes
Epinards à la crème

Blé
Petits légumes

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Salade de fruits
Crème praliné
Banane au chocolat

Pâtisserie
Ananas frais
Ile flottante

Fruit de saison
Compote de fruits
Tarte au citron

Fromage blanc à la
cassonade
Fruit de saison
Entremet lacté

Languedoc Restaurant
10 rue de la République
33000 Bordeaux
Tél : 05 57 00 00 00
www.languedoc-restaurant.com



LA VIE EN VÉGÉTARIEN
DE LA SEMAINE

15 RECETTES BIOLOGIQUES
ET ÉCARTES POUR VOUS
FAIRE UN PETIT DÉJEUNER
OU UN DÎNER ÉCARTÉS

LA PROVIDENCE

Semaine du 17 au 21 Mars 2025



Radis beurre
Médailon de surimi
et mayonnaise
Taboulé

Salade verte
Jambon de volaille et
cornichons
Salade de quinoa

Céleri vinaigrette
Crêpe aux champignons
Oeuf dur mayonnaise

Salade de chou fleur
Crêpe au fromage
Charcuterie

Sauce bolognaise
Marmite du pêcheur

Cordon bleu
Dos de colin sauce
nantua

Filet de lieu au pesto
Poulet basquaise

Jambon braisé au jus
Filet de poisson pané

Penne au beurre
Haricots verts

Pommes
campagnardes
Poêlée de légumes

Polenta
Carottes vichy

Coquillettes
Brocolis

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Compote de fruits
Mousse chocolat
Tarte coco

Yaourt nature
Muffin
Fruit de saison

Entremet lacté
Abricots au sirop
Flan vanille

Brownie
Fruit de saison
Crème dessert

Les produits sont
sélectionnés de préférence
régionales. Merci de privilégier
les produits locaux et
d'origine.



LE MENU VÉGÉTARIEN
DE LA SEMAINE

Les recettes élaborées par
nos chefs de cuisine pour
vous offrir un repas
santé et délicieux.

LA PROVIDENCE

Semaine du 10 au 14 Mars 2025

LANGUEDOC
CANTINE

100% BIO

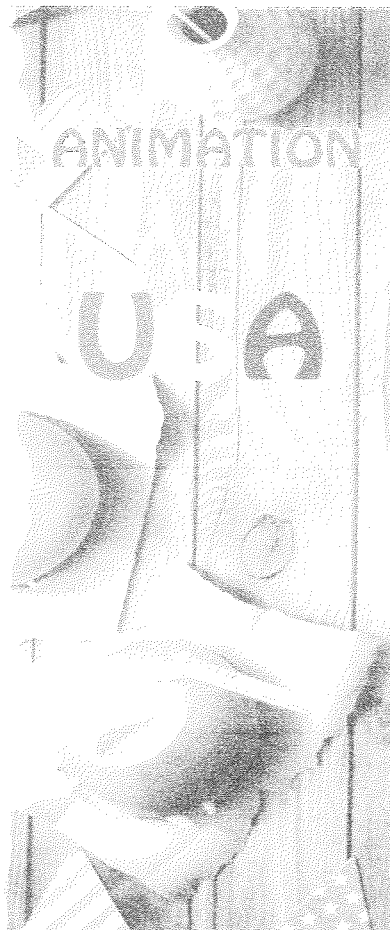
Sardines
Salade de haricots
verts à l'échalote
Crêpe au fromage

Hachis végétarien

Boulettes au boeuf
sauce paprika

Purée de pommes de
terre
Brocolis fleurette

Poire au sirop
Crème dessert
Tarte aux pommes



Salade de riz
Betteraves vinaigrette
Rosette et cornichon

Salade de pois chiches
Salade verte et dés
d'emmental
Feuilleté salé

Poisson à la bordelaise
Steak haché

Omelette nature
Sauté de volaille sauce
crème

Tortis
Epinards

Poêlée de pommes de
terre
et chou fleur

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Fruit de saison
Ile flottante
Cocktail de fruits

Fruit de saison
Gaufre au sucre
Liégeois

100% BIO
CANTINE
100% BIO
CANTINE
100% BIO
CANTINE



LE MENU VEGETARIEN
DE LA SEMAINE

est à la carte des Associations du Languedoc
et de nos 3000 adhérents du Réseau
Cantines Bio (pour plus d'infos)

LA PROVIDENCE

Semaine du 03 au 07 Mars 2025



Dés de betteraves et
maïs
Houmous de pois
chiches
Salade de pommes
de terre

Salade de riz au thon
Salade d'endives
Samoussas aux légumes

Coleslaw
Charcuterie et
condiments
Quiche au fromage

Carottes râpées
Salade de pâtes
Pizza

Gratin de macaronis
au fromage

Paupiette au veau
sauce marengo
Poisson au curry

Poisson pané
Sauté de porc à la
moutarde

Blanquette de dinde
Filet de hoki à l'aneth

Cuisse de poulet
grillée

Semoule au beurre
Brunoise de légumes

Boulgour
Chou fleur

Riz créole
Jardinière de légumes

Pâtes au beurre
Haricots verts

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Salade de fruits
Fromage blanc au
miel
Liégeois

Flan pâtissier
Fruit de saison
Mousse au chocolat

Fruit de saison
Crème praliné
Eclair

Fromage blanc à la
confiture
Fruit de saison
Compote

Les produits sont issus de circuits courts, locaux, bio et de saison. Les ingrédients sont de provenance française et les produits sont de saison.



LE MENU VÉGÉTARIEN
DE LA SEMAINE

Les recettes sont inspirées par les
recettes anciennes pour un plaisir
et un bien-être en Provence.

