



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 13 au dimanche 19 juillet 2026

LUNDI 13

Chou fleur vinaigrette
Escalope de porc au jus
Petits pois/carottes
Fromage
Mousse au chocolat

MARDI 14

Avocat aux crevettes
Raviolis frais au pesto
Yaourt nature
Dessert du 14 juillet

MERCREDI 15

Rillettes/cornichons
Chou farci
Riz créole
Carré frais
Pâtisserie

JEUDI 16

Melon
Pilons de poulet Froids
Pomme de terre
Ravigote
Fromage
Fruit de saison

VENDREDI 17

Salade de blé aux légumes
Filet de poisson pané
Ratatouille
Fromage blanc
Liégeois

SAMEDI 18

Haricots verts vinaigrette
Rôti de dinde froid
sauce Béarnaise
Salade Coleslaw
Fromage
Fruit de saison

DIMANCHE 19

Mousson de canard
Sauté de porc aux champignons
Pommes de terre aux herbes
Bleu
Tarte au citron

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 20 au dimanche 26 juillet 2026

LUNDI 20

Œuf dur mayonnaise
Emincé de poulet froid
aux herbes
Salade composée
Yaourt vanille bio
Fruit de saison

MARDI 21

Riz niçois
Chipolatas
Brunoise de légumes
Provençale
Carré frais
Yaourt aux fruits

MERCREDI 22

Terrine de Campagne
Steak haché de boeuf
Coquillettes
Petit suisse
Pâtisserie

JEUDI 23

Carottes râpées
Salade Piémontaise
(plat complet)
Fromage
Fruit de saison

VENDREDI 24

Taboulé
Filet de poisson
Meunière
Brocolis
Kiri
Mousse au citron

SAMEDI 25

Melon
Jambon blanc
Macédoine de légumes
Faisselle
Fruit de saison

DIMANCHE 26

Mortadelle
Sauté de bœuf Paysanne
Pommes Dauphine
Chèvre
Moelleux
chocolat/crème anglaise

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr



Les Menus de L'Esprit Terroirs

Semaine du lundi 27 juillet au dimanche 2 aout 2026

LUNDI 27

Terrine aux trois légumes
Rôti de porc froid
Salade de pâtes aux légumes grillés
Yaourt nature
Fruit de saison

MARDI 28

Salade de concombres ciboulette
Poulet Basquaise
Semoule
Fromage
Compote de fruits

MERCREDI 29

Pâté de foie
Paupiette de veau aux champignons
Carottes braisées
Petit moulé
Pâtisserie

JEUDI 30

Pastèque
Pilons de poulets froids
Macédoine
Fromage
Fruit de saison

VENDREDI 31

Betteraves râpées
Filet de poisson au beurre blanc
Poêlée de légumes
Tartare aux fines herbes
Crème dessert

SAMEDI 1er

Salade verte
Paëlla « maison »
Fromage blanc
Fruit de saison

DIMANCHE 2

Pâté en croute
Cuisse de canette au poivre vert
Pommes Darphin
Coulommiers
Tarte aux pommes

CONTACT

Jérôme ou Alicia
04 66 82 12 14

COMMANDES

72 H à l'avance

Pain sur demande

www.lespritterroirs.fr