

Menus MJC Fléac

Du 07 juillet au 29 août 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
07-juil.	08-juil.	09-juil.	10-juil.	11-juil.
Betteraves œufs mimosa Omelette pommes de terre Batavia Comté Fruit	Repas froid à emporter Tomates cerise Taboulé maison Rôti de bœuf Gouda Purée de pommes	Concombres, ciboulette Filet de poulet mariné au four Ratatouille Emmental Moelleux citron	Pastèque Filet de poisson sauce citron Haricots verts Camembert Glace	Pique-nique Melon Sandwich thon, mayo, crudité Chips Edam Financier
14-juil.	15-juil.	16-juil.	17-juil.	18-juil.
Fête nationale	Pique-nique Pastèque Sandwich poulet, beurre, cornichons Chips Tome d'Aquitaine Sablé Charentais bio	MENU AMERICAIN Salade coleslaw Hot dog Frites Fondant chocolat	Concombres à la crème Lasagnes Courgettes, tomates, mozzarella Fromage blanc sucré Fruits secs	Repas froid à emporter Salade riz (tomate, poivrons, concombre) Rôti de dinde froid, cornichons Tomme blanche Fondant chocolat Fruit
21-juil.	22-juil.	23-juil.	24-juil.	25-juil.
Melon Saucisse de Toulouse Haricots beurre persillés Tomme d'Auvergne Glace	Repas froid à emporter Œuf dur croque sel Salade coquillettes, tomates, maïs et thon Gouda Fruit	Macédoine, mayonnaise Haricots blancs cumin Carottes persillées Comté Fruit	Pastèque Poisson à la tomate Riz pilaf Croûte noire Purée de fruits	Pique-nique Melon Sandwich, rôti de bœuf, mayo, cornichon Chips Tomme de Savoie Quatre-quarts
28-juil.	29-juil.	30-juil.	31-juil.	1-août
Tzatziki de concombres Emincé de poulet mariné Courgettes persillées Yaourt vanille Galette Bretonne	Pique-nique Tomates cerise Sandwich, thon, œuf, mayo, crudité Chips Tomme des Pyrénées Purée de fruits	COUSCOUS Merguez poulet Carottes, Courgettes Semoule Chèvre Fruits	Melon Spaghettis Bolognaise Comté Crème Anglaise	Repas froid à emporter Haricots verts vinaigrette Salade de pommes de terre Saucisse de francfort Edam Fruit
4-août	5-août	6-août	7-août	8-août
Pastèque Sauté de veau moutarde Tomates provençales Camembert Glace	Repas froid à emporter Melon Salade de pâtes, tomates et poivrons Rôti de bœuf froid, ketchup Emmental Crème chocolat	Tomates, ciboulette Omelette pdt Batavia Brie Fruit	Concombres, graine torréfiée Encornets tomate Flageolets thym Semoule au lait vanille Fruits secs	Pique-nique Œuf croque-sel Sandwich poulet, mayo, batavia Chips Edam Sablé Charentais bio
11-août	12-août	13-août	14-août	15-août
MJC Fermé	MJC Fermé	MJC Fermé	Férié	MJC Fermé
18-août	19-août	20-août	21-août	22-août
Tomate persil Hachis parmentier de pois cassés Lentilles carottes coco Fromage blanc sucré Fruits secs	Pique-nique Melon Sandwich, thon, œuf, mayo, crudité Chips Tomme d'Auvergne Gâteau citron	Pastèque Filet mignon de porc Perle tendre au beurre Emmental Mousse chocolat	Haricots verts, mimosa Paella de la mer Tomme noire Fruit	Repas froid à emporter Pastèque Salade PDT, concombre, haricots verts Rôti de dinde froid, ketchup Gouda Purée de pommes
25-août	26-août	27-août	28-août	29-août
Betteraves cuites, tomates cerise Rôti de bœuf, ketchup Piperade Tomme des Pyrénées Fruit	Repas froid à emporter Melon Taboulé maison Filet de poulet mariné Emmental Petit suisse aromatisé	Tarte fine tomate, emmental Gratin de poissons Pdt en gratin au four Cantal AOP Fruit	Melon Lasagnes Epinards tomates béchamel Riz au lait vanille Fruit sec	Pique-nique Tomate cerise, œuf dur Sandwich dinde, mayo, cornichon Chips Comté Financier chocolat

Les engagements de la restauration

