

# 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



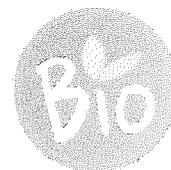
Compote de pêche  
Gaufre au sucre  
Liégeois

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 producteurs locaux et  
sont certifiés par le label  
Bio. Nous sommes fiers de  
vous proposer des produits  
de qualité et de saison.



LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Les recettes écopées par  
le restaurant pour un plaisir  
maximal en végétarien.

# 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

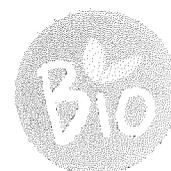
Liégeois  
Abricot au sirop  
Beignet

Fruit de saison  
Mousse chocolat  
Flan caramel

Tarte au chocolat  
Fruit de saison  
Compote

Fruit de saison  
Crème chocolat  
Yaourt aromatisé

Le menu végétarien est composé de plats végétariens élaborés avec des produits locaux et de saison.



LE MENU VÉGÉTARIEN DE LA SEMAINE

Tous les recettes bio certifiées par le label européen pour un produit d'origine contrôlée et riche 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  
DÉ LA SEMAINE

15 recettes BIOCOOP de la semaine  
à découvrir sur notre blog  
www.languedoc-restaurant.com

# 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

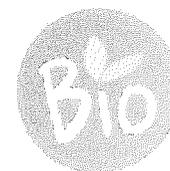
Compote de fruits  
Mousse chocolat  
Tarte coco

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 pour vous offrir  
des plats délicieux et  
santé.

# LA PROVIDENCE

Semaine du 10 au 14 Mars 2025

LANGUEDOC  
CANTINE

100% BIO

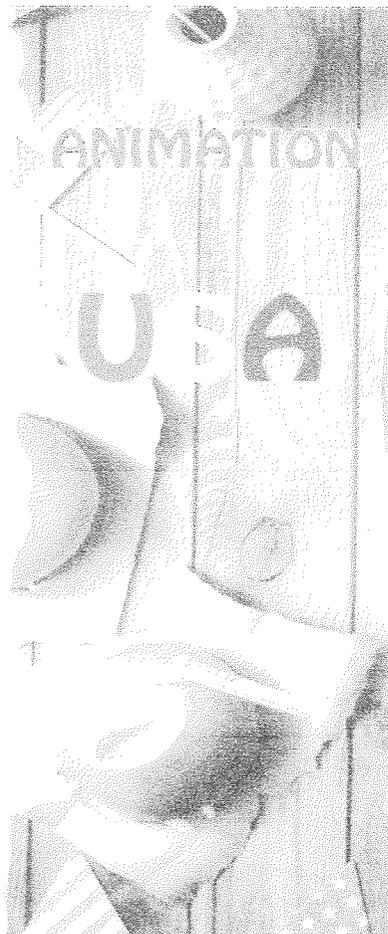
Sardines  
Salade de haricots  
verts à l'échalote  
Crêpe au fromage

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

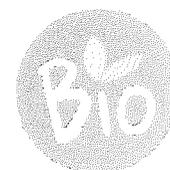
Poêlée de pommes de  
terre  
et chou fleur

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 LANGUEDOC  
100 rue Montgautier  
31000 Toulouse  
05 61 00 00 00



LE MENU VEGETARIEN  
DE LA SEMAINE

est à la carte des Associations pour la  
Défense des Outils du Populaire  
et accessible en ligne sur

# LA PROVIDENCE

Semaine du 03 au 07 Mars 2025

LANGUEDOC  
RESTAURANT

100

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  
circuit court, de producteurs  
locaux, de produits bio et  
d'ingrédients locaux  
de saison.



LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Les recettes inspirées par les  
recettes anciennes pour un plaisir  
et un bien-être prolongés.