



## Semaine 12

Lundi 16/03/2026

Brochette de dinde mexicaine  
Tarte tomate/chèvre

Riz au curry  
Poêlée à l'Indienne

Mardi 17/03/2026

Cassoulet toulousain  
Pizza au saumon  
Gratin de légumes  
Haricots blanc  
Julienne de légume

Mercredi 18/03/2026

Parmentier de bœuf  
Filet mignon au calva  
Steak de thon  
Purée  
Carottes à l'estragon

Jeudi 19/03/2026

Couscous d'agneau  
Merguez

Semoule  
Légumes à couscous

Vendredi 20/03/2026

Cordon bleu  
Poisson du jour

Quinoa  
Ratatouille

## Semaine 13

Lundi 23/03/2026

Boulette d'agneau à la marocaine  
Œuf à la florentine  
Epinards à la crème  
Semoule

Mardi 24/03/2026

Emincé de porc au porto  
Rougail de poisson  
Fajitas végétariens  
Riz créole  
Poêlée Bretonne

Mercredi 25/03/2026

Burger cheese maison  
Tarte au maroille  
Filet de saumon grillé béarnaise  
Pommes boulangères  
Poêlée wok Marrakech

Jeudi 26/03/2026

Paupiette de veau forestière  
Dos de colin

Coquillettes  
Blettes à la parisienne

Vendredi 27/03/2026

Escalope de dinde à la crème  
Fish and chips

Boulgour  
Brocolis

## Semaine 14

Lundi 30/03/2026

Andouillette sce moutarde  
Dos de cabillaud sce vierge

Flageolets  
Haricots verts tomates

Mardi 31/03/2026

Sauté de bœuf stroganoff  
Filet de colin meunière  
Lasagne végétarienne  
Macaroni  
Poêlée campagnarde

Mercredi 01/04/2026

Colombo de poulet  
Filet d'églefin sce fruits de mer  
Pavé de rumsteck  
Blé petits légumes  
Poêlée de carottes

Jeudi 02/04/2026

Rougail saucisses  
Croque monsieur

Riz pilaf  
Gratin romanesco

Vendredi 03/04/2026

Tripes à la mode de Caen  
Brandade de morue

Pommes vapeur persillées  
Cordiale de légumes

## Semaine 15

Lundi 06/04/2026

FERIE

Mardi 07/04/2026

Cote de porc charcutière  
Tarte aux poireaux

Riz madras  
Chou de Bruxelles sautés

Mercredi 08/04/2026

Spaghetti bolognaise  
Pilons de poulet tandoori  
Choucroute de poisson  
Spaghetti  
Petits pois à la française

Jeudi 09/04/2026

Sauté d'agneau printanière  
Poisson du jour

Semoule  
Printanière de légumes

Vendredi 10/04/2026

Tartiflette  
Pavé de poisson bordelaise

Quinoa  
Epinards à la crème

Tous les jours, nous proposons également : steak ou jambon grillé/ frites ou salade verte.

Les menus peuvent être modifiés suivant les approvisionnements.



Self Le Mans Gare  
Tél. 02 43 24 63 29  
Ouvert du Lundi au Vendredi  
de 11h30 à 13h45

Self Le Mans Ateliers  
Tél. 02 43 84 13 56  
Ouvert du Lundi au Vendredi  
De 11h35 à 13h00