



Semaine 28

Lundi 06/07/2026

Escalope de dinde à la moutarde
Quiche lorraine

Riz pilaf
Haricots verts

Mardi 07/07/2026

Travers de porc sœc barbecue
Fajitas végétarien
Poisson du jour
Macaronis
Endives braisée

Mercredi 08/07/2026

1/2 Coquelet grillé à l'armoricaine
Poisson du jour

Pommes grenailles
Petits pois et carottes

Jeudi 09/07/2026

Rôti de bœuf
Croissant au jambon

Boullgur aux petits légumes
Poêlée de courgettes

Vendredi 10/07/2026

Tomates farcis
Moules au curry

Semoule arlequin
Cordiale de légumes

Semaine 29

Lundi 13/07/2026

PONT

Mardi 14/07/2026

FERIE

Mercredi 15/07/2026

Escalope de porc aux oignons
Quiche tomates/chèvre

Purée
Tian de légumes

Jeudi 16/07/2026

Poulet basquaise
Filet de lieu sœc cadet

Riz pilaf
Ratatouille fraîche

Vendredi 17/07/2026

Endive flamande
Raie grenobloise

Blé à la tomates
Poêlée bretonne

Semaine 30

Lundi 20/07/2026

Lasagne
Dos de colin sœc petits légumes

Quinoa
Julienne de légumes

Mardi 21/07/2026

Aiguillette de volaille à l'indienne
Poisson du jour

Riz au curry
Poêlée à l'indienne

Mercredi 22/07/2026

Poitrine de veau farci
Quenelles de brochet ou volaille

Blé petits légumes
Tomates provençale

Jeudi 23/07/2026

Burger cheese maison
Coquillettes aux fruits de mer

Coquillettes
Salsifis sautés

Vendredi 24/07/2026

Boudin noir aux oignons
Brandade de morue

Purée
Poêlée méridionale

Semaine 31

Lundi 27/07/2026

Mixed grill «viande»
Poisson du jour

Coquillettes
Haricots verts

Mardi 28/07/2026

Emincé de kebab
Tartine méditerranéenne

Semoule aux épices
Poêlée champêtre

Mercredi 29/07/2026

Tortellini à la tomate
Chipolatas

Boullgur
Carottes à l'estragon

Jeudi 30/07/2026

Brochette de poulet marocaine
Filet de lieu sœc cadet

Riz madras
Tomate provençale

Vendredi 31/07/2026

Moules chorizo
Cervelas obernois

PDT Fondantes
Julienne de légumes

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