

DU 28/09/2026
AU 23/10/2026

MENUS DES RESTAURANTS LE MANS



Semaine 40

Lundi 28/09/2026

Escalope de dinde normande
Quiche au saumon

Spaghetti
Haricots verts

Mardi 29/09/2026

Parmentier de bœuf
• Fish and chips cabillaud
Dhal lentilles au lait de coco
Purée
Poêlée de carottes

Mercredi 30/09/2026

Cuisse de poulet au citron
Filet d'églefin sce fruits de mer
Filet mignon de veau au calva
Semoule
Petits pois à la française

Jeudi 01/10/2026

Blanquette de veau
Cervelas obernois

Riz pilaf
Brocolis

Vendredi 02/10/2026

Brochette de porc provençale
Filet de saumon beurre blanc

PDT vapeur
Cordiale de légumes

Semaine 41

Lundi 05/10/2026

Steak haché à cheval
Tarte tomate chèvre

Purée
Courgettes sautées aux herbes

Mardi 06/10/2026

Travers de porc sce barbecue
Dos de colin sce petits légumes
Lasagne végétarien
Semoule
Poêlée campagnarde

Mercredi 07/10/2026

Colombo de poulet
Omelette ciboulette
Filet de bar
Tortellini
Carottes à la persillade

Jeudi 08/10/2026

Bœuf aux olives
Saucisson en croûte

Lentilles
Chou romanesco

Vendredi 09/10/2026

Jambon sce madère
Calamars à la bretonne

Riz aux poivrons
Poêlée bretonne

Semaine 42

Lundi 12/10/2026

Paupiette de veau forestière
Andouillette sce moutarde

Macaroni
Gratin de chou fleur

Mardi 13/10/2026

Pintade au cidre
Poisson du jour
Risotto courgettes champignons
Riz pilaf
Endives braisées

Mercredi 14/10/2026

Moussaka
Dos de colin
Magret de canard au miel
Quinoa
Poêlée champêtre

Jeudi 15/10/2026

Sauté d'agneau printanier
Merguez

Semoule
Printanière de légumes

Vendredi 16/10/2026

Nem de poulet
Filet de lieu

PDT vapeur persillées
Epinars à la crème

Semaine 43

Lundi 19/10/2026

Boulettes de bœuf marocaine
Nuggets de poulet

Semoule
Haricots beurre échalotes

Mardi 20/10/2026

Aiguillettes de volaille à l'indienne
Poisson du jour
Gratin de légumes
Riz au curry
Salsifis sautés

Mercredi 21/10/2026

Chou farci sauce tomate
Tartine savoyarde

Coquillettes
Carottes à l'estragon

Jeudi 22/10/2026

Cote de porc charcutière
Omelette à l'estragon et champignons

PDT vapeur persillées
Lentilles

Vendredi 23/10/2026

Lasagne
Saumon au curry

Blé petits légumes
Poêlée d'autrefois

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