

# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE 26 au 30 janvier 2026



### Lundi

Cœur d'artichaut  
vinaigrette

Tortilla

Salade de mâche

Fromage à la  
coupe

Tarte aux  
pommes

### Mardi

Salade d'endive

Cuisse de  
poulet

Flageolets -  
Pêele légumes

Coulommiers

Salade de fruits

### Mercredi

Betterave  
vinaigrette

Rôti de dinde  
Frites - Salsifis  
braisées

fromage coupe

fruit de saison

### Jeudi

Houmous

Falafel à la  
menthe  
Boulgour

Salade  
composée

Mimolette

Yaourt aromatisé

### Vendredi

Samoussa de  
légumes

Filet de colin  
sauce basilic  
Semoule -  
Courgettes

Bûche de chèvre

fruit de saison



# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE 02 au 06 février 2026



### Lundi

Salade Julie  
(Mais, artichaut,  
salade)

chili sin carne  
riz

Fromage blanc  
nature

Crêpe au sucre

### Mardi

Radis beurre

Cuisse de  
poulet sauce  
forestière  
Penne -  
champignons

Fromage

Fruit de saison

### Mercredi

Carottes râpées

Chipolatas  
frites - courge  
rôti

brassé nature

Compote de  
pomme

### Jeudi

Coleslaw

Fajitas

Salade verte -  
Tortillas pour  
tacos

Petits suisses

Dessert surprise

### Vendredi

Betterave  
vinaigrette

moule marinière  
pdt rissolées  
haricot vert

Gouda

Crème aux œufs



**amsp**  
ASSOCIATION MEDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.

# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE 09 au 13 février 2026



### Lundi

carottes râpées

quiche au  
fromage  
maison  
Jardinière de  
légumes

Fromage blanc

Fruit de saison

### Mardi

Salami +  
cornichon

Sauté de dinde  
Farfalles -  
Carottes vichy

Chantaillou

Salade  
d'agrumes

### Mercredi

Coleslaw

Blanquette de  
veau frites -  
Chou-fleur  
persillé

St Paulin

Liégeois  
chocolat

### Jeudi

Betteraves +  
vinaigrette

hamburger  
Pommes  
dauphines purée  
de brocolis

Camembert

Compote

### Vendredi

Samoussa au  
légumes

dos de colin aux  
herbes  
Quinoa - fenouil  
rôti

fromage coupe

Salade de fruits  
maison



**amsp**  
ASSOCIATION MÉDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.



# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE 16 au 20 février 2026



### Lundi

carotte rapé  
Omelette aux herbes  
Pommes rissolée - Haricot beurre  
Fromage blanc  
lit de compote

### Mardi

salade surimi  
Aiguillette de poulet tikka massala  
poêlé de légumes - pâtes  
Brie  
Riz au lait

### Mercredi

Betteraves + vinaigrette  
Emincé de dinde à la crème, Riz - Champignons  
laitage  
fruit de saison

### Jeudi

Salade cluedo (chou blanc, gruyère, tomates, vinaigrette)  
tortellini ricotta  
epinard, Brunoise de légumes  
laitage  
dessert surprise

### Vendredi

Salade d'endive  
Filet de colin sauce hollandaise  
Blé - Haricots verts  
Samos  
Salade de fruits frais



# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE 23 au 27 février 2026



### Lundi

Duo de crudités

couscous végé (pois chiche)  
semoule - légumes  
couscous

fromage

Fruit de saison

### Mardi

Endives

Bœuf bourguignon  
Macaronis - Carottes vichy

Laitage

Eclair au café

### Mercredi

Radis + beurre

poutine

Laitage

cocktail de fruits

### Jeudi

salade composée

emincé de poulet au curry, riz aux légumes

Petits suisses + sucre

cake marbré

### Vendredi

Fond d'artichaut + vinaigrette

blanquette de poisson

Boulgour - Champignons à la crème

laitage

fruit de saison



**amsp**  
ASSOCIATION MÉDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.



# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE

02 au 06 mars 2026



### Lundi

salade verte  
pizza fromage  
poele de legumes  
laitage  
Pomme

### Mardi

Carottes râpées  
Aiguillette de dinde, Riz - Haricots beurre  
Fromage  
Pruneaux au thé

### Mercredi

Surimi mayonnaise  
sauté de poulet aux olives, Frites - Chou de bruxelles  
Fromage blanc  
fruit de saison

### Jeudi

Feuilleté au fromage  
Falafel à la menthe  
Courgettes  
Laitage  
salade de fruits

### Vendredi

Concombre vinaigrette  
Colin sauce tomate, Coquillettes - Rosti de légumes  
fromage  
compote



**amsp**  
ASSOCIATION MEDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.



# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE

09 au 13 mars 2026



### Lundi

salade mixte  
tajine végété, sa garniture  
Fromage  
compote de fruit

### Mardi

Salami + cornichon  
Poulet rôti aux herbes,  
Farfalles -  
Brunoise de légumes  
Fromage  
fruit de saison

### Mercredi

salade Julie  
(mais, artichaut,  
salade verte)  
sauté porc au  
curry, Frites -  
Gratin de chou  
fleur  
Yaourt nature +  
sucre  
fruit de saison

### Jeudi

Poireau  
vinaigrette  
Pizza  
Salade composée  
Fromage  
Eclair chocolat

### Vendredi

Radis + beurre  
filet de colin  
aneth, blé -  
Épinards  
Fromage blanc +  
sucre  
Salade de fruits  
maison





# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE

16 au 20 mars 2026



### Lundi

Cœur  
d'artichaut  
vinaigrette

Burger végé

Salade verte

Yaourt  
aromatisé

Fruit de saison

### Mardi

Saucisson à  
l'ail

Cuisse de  
poulet  
provençale,  
Boulgour -  
légumes sauté

Fromage

salade de fruits

### Mercredi

Piémontaise

Sauté de veau à  
l'italienne

frites - Salsifis  
braisées

Fromage blanc  
sucré

Pomme au four +  
caramel

### Jeudi

Coleslaw

Poisson pané  
sauce tartare

Navets glacés -  
pommes de terre  
au four

Fromage

Fruit de saison

### Vendredi

Salade suisse  
(salade, tomates,  
gruyère, vinaigrette)

Pâtes crémeux  
poulet  
champignons

laitage

Beignet  
framboise



**amsp**  
ASSOCIATION MEDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.





# Menu de la semaine

## IME LA MARSIALE

23 au 27 mars 2026



### Lundi

salade composée

omelette aux fromages, Purée de pommes de terre - Champignons à la crème

Laitage

Fruit de saison

### Mardi

cœurs d'artichauts à la vinaigrette

Chili con carne, riz

Fromage blanc nature

compote de fruit

### Mercredi

Carottes râpées

Chipolatas, frites - poêlée de légumes

Fromage

fruit de saison

### Jeudi

samossa aux légumes

tajine végétal, semoule - légumes tajines

Petits suisses + sucre

dessert surprise

### Vendredi

Betterave vinaigrette

blanquette de saumon

bouillabaisse - fondu de poireaux

Fromage

Salade de fruits frais



**amsp**  
ASSOCIATION MEDICO  
SOCIALE DE PROVENCE



Un chemin pour chacun.