



MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 10 au 16 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 10 novembre	Potage parmentier Sauté de dinde à la crème Riz Ratatouille Pomme	Crème de petits pois Tortis sauce lentille tomate Crème dessert caramel
MARDI 11 novembre	Betteraves cubes vinaigrette Emincé de bœuf au paprika Spaghetti à l'huile d'olive Chou-fleur persillé Flan vanille nappé caramel	Velouté de fenouil Jambon blanc Poêlée de butternut Poire au sirop
MERCREDI 12 novembre Livré le lundi 10/11	Céleri râpé vinaigrette Rôti de porc aux 4 épices Pommes de terre vapeur ail et persil Navets braisés Compote poire	Bouillon de légumes Blanquette de poisson Riz créole Fromage blanc et sucre
JEUDI 13 novembre	Carottes râpées vinaigrette Filet de poulet sauce financière Purée de brunoise de légumes Crêpe au sucre	Potage de légumes Steak haché de veau au jus Haricots verts persillés Mirabelles au sirop
VENDREDI 14 novembre	Chou rouge vinaigrette Pâtes au thon et petits légumes ou Penne au poulet et sauce tomate Abricots au sirop au thé	Velouté d'épinards Quiche aux légumes Salade batavia Yaourt entier à la vanille
SAMEDI 15 novembre	Sauté de bœuf aux petits oignons Polenta rôtie Haricots beurre au jus d'oignons Edam Purée de pêche	Velouté de butternut à la crème Œufs brouillés Semoule aux petits légumes Clémentines
DIMANCHE 16 novembre	Œufs à la vinaigrette Saucisse de Francfort au jus de viande Emincé de chou à choucroute Pommes de terre vapeur Pomme cuite à la cannelle	Potage de carottes au curry Sauté de poulet sauce forestière Coquillettes à l'huile d'olive Yaourt aux fruits

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 17 au 23 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 17 novembre	Velouté de butternut à la crème Egrené de bœuf sauce danoise Pommes de terre rissolées Légumes aioli Kaki	Potage aux vermicelles Hachis parmentier de thon à la purée de pomme de terre Crème dessert pistache
MARDI 18 novembre	Macédoine de légumes vinaigrette Filet de poulet sauce chasseur Penne au beurre Duo de choux sauce béchamel Compote pomme coing	Velouté Dubarry Quiche provençale Salade de céleri cuit Fromage blanc à la cannelle
MERCREDI 19 novembre	Rôti porc au jus Blé Julienne de légumes Gouda Petits suisses aux fruits	Potage 4 saisons Tortilla et sauce tomate basilic Epinards hachés au beurre Pomme
JEUDI 20 novembre	Pâté de foie Carbonnade flamande Pommes de terre vapeur Petits pois sauce crème Crème dessert vanille	Crème de panais Cuisse de poulet rôtie Chou-fleur persillé Yaourt aromatisé
VENDREDI 21 novembre	Salade de mâche Saumonette sauce oseille Riz créole Epinards hachés braisés ou Dahl de lentilles et riz Poire	Crème de céleri branche Jambon blanc Spaetzle à l'huile d'olive Moelleux au chocolat
SAMEDI 22 novembre	Emincé de chou blanc Emincé de dinde au Riesling Tagliatelles Poêlée de champignons Yaourt nature et sucre	Potage de légumes Côte de porc filet au jus Jardinière de légumes Compote pomme fraise
DIMANCHE 23 novembre	Œufs durs vinaigrette Boudin noir au jus d'oignons Ecrasé de pommes de terre Chou rouge braisé Eclair café	Crème de navet au cerfeuil Emincé de bœuf en sauce Haricots plats à l'espagnole Mousse au citron

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous





MENUS À TENEUR RÉDUITE EN SEL

Semaine du 24 au 30 novembre 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 24 novembre	Betteraves cubes vinaigrette Spaghetti sauce carbonara Poire	Crème de potiron Tarte aux oignons Brunoise de légumes Riz au lait à la vanille
MARDI 25 novembre	Aiguillettes de poulet sauce vin blanc Spaetzle à l'huile d'olive Brocolis aux amandes Gouda Crème dessert chocolat	Velouté de courgettes Filet de lieu sauce citronnée Blé aux petits légumes Poire pochée au vin
MERCREDI 26 novembre	Salade d'endives Normandin de veau sauce poivre Purée de pommes de terre Chou vert braisé au jus de viande Quetsches dénoyautées au sirop	Potage de betteraves glacées Gnocchi sauce champignons Salade de carottes et céleri râpés Compote de pomme
JEUDI 27 novembre	Bouillon de légumes aux vermicelles Rôti de filet de porc sauce crème Boulgour Légumes tajine Banane	Salade batavia Lasagnes bolognaise Crème dessert créole
VENDREDI 28 novembre	Radis noir râpé sauce vinaigrette Filet de colin sauce Nantua ou Haut de cuisse sauce soubise Riz créole Poêlée de légumes d'hiver Compote de pomme	Potage mehlsupe Longe de porc sauce charcutière Chou-fleur béchamel au paprika Far breton
SAMEDI 29 novembre	Rillettes de thon Axoa de bœuf Mélange de céréales Jeunes carottes Pomme	Potage mirepoix Filet de merlu crème safranée Farfalle au beurre Yaourt aux fruits
DIMANCHE 30 novembre	Œufs vinaigrette Haut de cuisse de poulet au vin Pommes de terre sautées Fenouil à la tomate Moelleux au chocolat	Soupe à l'oignon Omelette nature Epinards en branche braisés Crème pâtissière aux éclats de spéculoos

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



PORTAGE
de repas

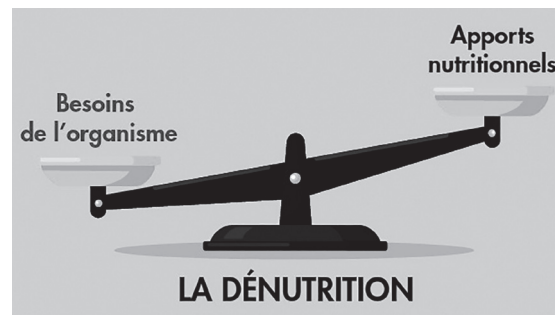
Menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
Du 10 au 30 novembre 2025

LA SEMAINE NATIONALE DE LA DÉNUTRITION DU 17 AU 23 NOVEMBRE 2025

Le saviez-vous ?

La dénutrition chez la personne âgée correspond à un manque d'apports nutritionnels notamment en protéines, par rapport aux besoins de l'organisme. Elle entraîne une perte de poids, une fonte musculaire et une grande fatigue. Fréquente chez les seniors, elle peut être liée à une perte d'appétit, des troubles de mastication, une maladie ou encore l'isolement.

Une surveillance régulière du poids et de l'alimentation permet de la dépister et de la prévenir. Pour y pallier ayez une alimentation variée et en quantité suffisante. Les repas que nous vous proposons sont élaborés par une diététicienne et conçus dans ce sens dans l'objectif de vous apporter tous les nutriments nécessaires et ainsi répondre à vos besoins tout en vous faisant plaisir !



N° à contacter

Téléphone :
03.88.37.22.31

