

menus

**DU 26 AOÛT AU 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE 2024**

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 26 août	Salade de haricots verts Fricassée de veau sauce chasseur Polenta Petits suisses sucrés	Crème de volaille Filet de lieu sauce aneth Pommes de terre vapeur Chou rouge Mirabelles au sirop
<b>MARDI</b> 27 août	Emincé de dinde sauce curry Gnocchis Julienne de légumes Brebicrème Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Brownie pépites de chocolat
<b>MERCREDI</b> 28 août	Salade composée Roulade de bœuf sauce paysanne Gratin de chou-fleur et pommes de terre Cake aux fruits	Crème de brocolis Soufflé de légumes aux olives et feta Salade verte Yaourt aromatisé
<b>JEUDI</b> 29 août	Salade de concombre à la moutarde Jambon braisé sauce brune Mini penne Céleri persillé Cocktail de fruits	Soupe à la bière Langue de bœuf au porto Pommes de terre au four Fromage blanc à la vanille
<b> VENDREDI</b> 30 août	Pâté de campagne Quenelles de brochet sauce nantua <b>Ou</b> Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Liégeois	Soupe de blettes Quiche lorraine Salade de carottes Mousse aux fruits rouges
<b>SAMEDI</b> 31 août	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles Pastèque	<b>Plat froid</b> Crème de courges Salade piémontaise Crème dessert
<b>DIMANCHE</b> 1 <sup>er</sup> septembre	Terrine de légumes Tranche de veau au piment d'Espelette Pommes de terre lyonnaises Tomates provençales Jalousie à la framboise	Soupe au pistou Moussaka Riz Pomme à la gelée de coing

**REPAS DE REMPLACEMENT FROID**  
SALADE DE POT AU FEU / SALADES CUITES DE CAROTTES ET CÉLERI

menus

**DU 2 AU 8 SEPTEMBRE 2024**

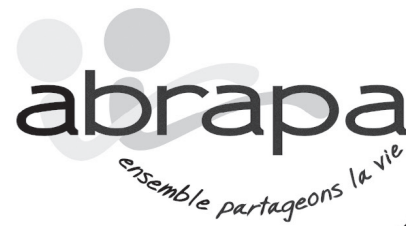
	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 2 septembre	Feuilleté au fromage Emincé de bœuf aux herbes Mini farfalles Fenouil à l'orange Pêches au sirop	Crème de chou-fleur Foie de volaille au Calvados Purée de navets Yaourt aux fruits
<b>MARDI</b> 3 septembre	Salade de pâtes Sauté de porc sauce au poivre Lentilles à la ménagère Flan	Velouté de courgettes Filet de colin pané Gratin de légumes Madeleines
<b>MERCREDI</b> 4 septembre	Choucroute garnie Munster Mousse au citron	Crème de poireaux Tortellini Ricotta épinards Batavia Compote pomme fraise
<b>JEUDI</b> 5 septembre	Presskopf Rôti de veau Orloff Riz pilaf Légumes méridionaux Iles flottantes	Soupe au lait Tomate farcie Pommes de terre rissolées Raisin blanc
<b> VENDREDI</b> 6 septembre	Salade d'endives au bleu Filet de merlu sauce matelote <b>Ou</b> Hachis Parmentier & salade verte Torsades Salade d'ananas	Consommé Célestine Tranche de bœuf à la basquaise Quinoa Blettes à la tomate Fromage blanc biscuité
<b>SAMEDI</b> 7 septembre	Salade grecque Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Pyramide au chocolat	<b>Plat froid</b> Crème d'asperge Œuf à la russe Macédoine à la vinaigrette Poire
<b>DIMANCHE</b> 8 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Knepfles / Brocolis Yaourt à la grecque sur lit de fruits	Soupe à la farine Galette de haricots rouges Potée de légumes Crème dessert

**REPAS DE REMPLACEMENT**  
ENDIVES AU JAMBON / POMMES DE TERRE SAUTÉES

<b>DU 9 AU 15 SEPTEMBRE 2024</b>		
<b>menus</b>	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 9 septembre	Salade de lentilles Palette fumée Haricots blancs à la tomate Mousse	Soupe de poisson Fleischnacka aux petits oignons Trio de légumes Compote pomme banane
<b>MARDI</b> 10 septembre	Emincé de dinde à la crème Spaetzle Courges braisées Cantal Abricots au sirop	Potage céleri Merlu sauce armoricaine Riz Carottes vichy Yaourt de lait de chèvre
<b>MERCREDI</b> 11 septembre	Salade de champignons Hamburger de bœuf sauce brune Pommes de terre au four Chou vert Tiramisu	Potage de vermicelles Quiche aux légumes Betteraves à la ciboulette Salade d'agrumes
<b>JEUDI</b> 12 septembre	Salade de choux au cumin Spaghetti carbonara Salade verte Melon	Soupe à l'oseille Boulettes de pois chiches Curry de légumes Semoule au lait
<b> VENDREDI</b> 13 septembre	Salade de tomates mozzarella Fricassée de lieu sauce Nantua <b>Ou</b> Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir aux pommes Pommes de terre lyonnaises Petits suisses sucrés
<b>SAMEDI</b> 14 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc à la cannelle	<b>Plat froid</b> Velouté d'asperge Kassler Salade de lentilles Liégeois
<b>DIMANCHE</b> 15 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Œuf au lait	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce roquefort Polenta Epinards Cakes au citron

**REPAS DE REMPLACEMENT  
HAUT DE CUISSE DE POULET GRILLÉ / GRATIN DE LÉGUMES**

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE  
de repas**

**menus**

**DU 26 AOÛT AU 15 SEPTEMBRE 2024**

L'activité physique permet de préserver et de conserver notre santé. Elle est essentielle afin de lutter notamment contre le surpoids, les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose. Elle permet également le maintien de notre force musculaire et notre mobilité. Il est recommandé d'en pratiquer au moins 30 minutes par jour.

En période estivale, la priorité est de bien s'hydrater avant, pendant et après l'activité et de l'exercer le matin dans un endroit frais en privilégiant des activités douces comme les promenades, le bricolage, le jardinage et quelques étirements.



**N° à contacter**

Tél. 03 88 37 22 31

