

**menus**  
**DIASEL**  
à teneur en sel réduit

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

	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 26 août	Salade de haricots verts Fricassée de veau sauce chasseur Polenta Yaourt aromatisé	Crème de volaille Filet de lieu sauce aneth Pommes de terre vapeur Chou rouge Poire
<b>MARDI</b> 27 août	Emincé de dinde sauce curry Gnocchis Julienne de légumes Fromage Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Beignet nature
<b>MERCREDI</b> 28 août	Salade composée Roulade de bœuf sauce paysanne Gratin de chou-fleur et pommes de terre Fromage blanc à l'abricot	Crème de brocolis Soufflé de légumes aux olives et feta Salade verte Banane
<b>JEUDI</b> 29 août	Salade de concombre à la moutarde Jambon braisé sauce brune Mini penne Céleri persillé Compote pomme pêche	Soupe à la bière Langue de bœuf au porto Pommes de terre au four Crème dessert vanille
<b> VENDREDI</b> 30 août	Pâté de campagne Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Quetsche d'alsace	Soupe de blettes Quiche au jambon Salade de carottes Mousse au citron
<b>SAMEDI</b> 31 août	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles Pastèque	<b>Plat froid</b> Crème de courges Salade piémontaise Entremet au chocolat
<b>DIMANCHE</b> 1 <sup>er</sup> septembre	Terrine de légumes Tranche de veau au piment d'Espelette Pommes de terre lyonnaises Tomates provençales Délice flan coco	Soupe au pistou Moussaka Riz Compote de poire

**menus**  
**DIASEL**  
à teneur en sel réduit

**DU 2 AU 8 SEPTEMBRE 2024**

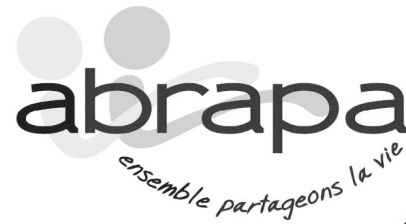
	<b>MIDI</b>	<b>SOIR</b> (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 2 septembre	Asperges vinaigrette Emincé de bœuf aux herbes Mini farfalles Fenouil à l'orange Petits suisses nature	Crème de chou fleur Foie de volaille au Calvados Purée de navets Mousse aux fruits rouges
<b>MARDI</b> 3 septembre	Salade de pâte Sauté de porc sauce au poivre Lentilles à la ménagère Poêlée champêtre Purée de pêche	Velouté de courgettes Filet de colin sauce aurore Boulghour Gratin de légumes Madeleines
<b>MERCREDI</b> 4 septembre	Salade de soja Saucisse de Francfort sauce Riesling Pommes de terre sautées Chou blanc braisé Quetsches d'Alsace	Crème de poireaux Pennes à la romaine Batavia Fromage blanc à la framboise
<b>JEUDI</b> 5 septembre	Pâté de foie Rôti de veau Orloff Riz pilaf Légumes méridionaux Mousse	Soupe au lait Tomate farcie Pommes de terre rissolées Raisin blanc
<b> VENDREDI</b> 6 septembre	Salade d'endives Filet de merlu sauce matelote <b>Ou</b> Hachis parmentier & salade verte Torsades Salsifis Salade d'ananas	Consommé Célestine Sauté de bœuf à la basquaise Quinoa / Blettes à la tomate Yaourt nature
<b>SAMEDI</b> 7 septembre	Salade composée Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Tiramisu	<b>Plat froid</b> Crème d'asperge Jambon Macédoine à la vinaigrette Salade de blé Pomme
<b>DIMANCHE</b> 8 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Crozets Brocolis Tarte à la mirabelle	Velouté de cresson Galette de flocons d'avoine Pommes de terre vapeur Potée de légumes Purée pomme banane

**menus  
DIASEL**  
à teneur en sel réduit

## DU 9 AU 15 SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
<b>LUNDI</b> 9 septembre	Salade de lentilles Sauté de porc sauce diable Haricots blancs à la tomate Caponata italienne Purée pommes fraise	Soupe de poisson Emincé de veau aux petits oignons Farfalles Trio de légumes Abricots au naturel
<b>MARDI</b> 10 septembre	Tranche de dinde à la crème Spaetzle Courges braisées Gouda Far breton	Potage de céleri Merlu sauce armoricaine Riz Carottes vichy Faisselle nature
<b>MERCREDI</b> 11 septembre	Salade de champignons Steak de bœuf sauce brune Pommes de terre au four Chou vert Yaourt aux fruits	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 Pommes de terre nature Curry de légume Mousse
<b> VENDREDI</b> 13 septembre	Salade de tomates Fricassée de lieu sauce Nantua <b>Ou</b> Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir Pommes de terre lyonnaises Haricots verts Cakes au citron
<b>SAMEDI</b> 14 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc nature	<b>Plat froid</b> Velouté d'asperge Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé Salade de courgettes Crème dessert
<b>DIMANCHE</b> 15 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Navets persillés Tarte exotique	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce miroton Polenta / Epinards Purée pommes coing

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



## PORTAGE de repas

## menus DIABÉTIQUES SANS SEL

à teneur en sel réduit  
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

