

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit

DU 26 AOÛT AU 1^{er} SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 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
MARDI 27 août	Émincé sauce curry Gnocchis Julienne de légumes Fromage Raisin noir	Velouté de champignons Griesknepfles (Galette de semoule) Compote de pomme Brownie pépites de chocolat
MERCREDI 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
JEUDI 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 Nectarine
VENDREDI 30 août	Mousse de foie Quenelles de brochet sauce nantua Ou Sauté de dinde sauce paprika Purée de poireaux Liégeois	Soupe de blettes Quiche au jambon Salade de carottes Mousse aux fruits rouges
SAMEDI 31 août	Salade de radis ostergruss Carbonade flamande Corolles Pastèque	Plat froid Crème de courges Salade piémontaise Crème dessert
DIMANCHE 1 ^{er} 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

menus
SANS SEL
à teneur en sel réduit

DU 2 AU 8 SEPTEMBRE 2024

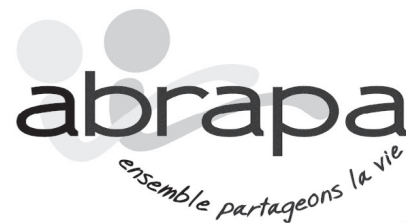
	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 2 septembre	Asperges vinaigrette Emincé de bœuf aux herbes Mini farfalles Fenouil à l'orange Pêches au sirop	Crème de chou-fleur Foie de volaille au Calvados Purée de navets Yaourt aux fruits
MARDI 3 septembre	Salade de pâte Sauté de porc sauce au poivre Lentilles à la ménagère Flan	Velouté de courgettes Filet de colin sauce aurore Gratin de légumes Madeleines
MERCREDI 4 septembre	Salade de soja Saucisse de Francfort sauce Riesling Pommes de terre sautées Chou blanc braisé Mousse citron	Crème de poireaux Pennes à la romaine Batavia Compote pomme fraise
JEUDI 5 septembre	Pâté de foie Rôti de veau Orloff Riz pilaf Légumes méridionaux Iles flottantes	Soupe au lait Tomate farcie Pommes de terre rissolées Raisin blanc
VENDREDI 6 septembre	Salade d'endives Filet de merlu sauce matelote Ou Hachis parmentier & salade verte Torsades Salade d'ananas	Consommé Célestine Tranche de bœuf à la basquaise Quinoa Blettes à la tomate Fromage blanc biscuité
SAMEDI 7 septembre	Salade composée Effiloché de dinde à la marjolaine Pommes de terre fondantes Compotée d'aubergine Pyramide au chocolat	Plat froid Crème d'asperge Jambon Macédoine à la vinaigrette Poire
DIMANCHE 8 septembre	Salade de céleri cuit à la vinaigrette Bœuf bourguignon Croquets Brocolis Yaourt à la grecque sur lit de fruits	Soupe à la farine Galette de flocons d'avoine Potée de légumes Crème dessert

**menus
SANS SEL**
à teneur en sel réduit

DU 9 AU 15 SEPTEMBRE 2024

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 9 septembre	Salade de lentilles Sauté de porc sauce diable Haricots blancs à la tomate Mousse	Soupe de poisson Emincé de veau aux petits oignons Farfalles Trio de légumes Compote pommes banane
MARDI 10 septembre	Emincé de dinde à la crème Spaetzle Courges braisées Gouda Abricots au sirop	Potage de céleri Merlu sauce armoricaine Riz Carottes vichy Yaourt de lait de chèvre
MERCREDI 11 septembre	Salade de champignons Steak 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
JEUDI 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
 VENDREDI 13 septembre	Salade de tomates Fricassée de lieu sauce Nantua Ou Cocotte de poulet à la provençale Purée de panais Raisin noir	Potage julienne Boudin noir Pommes de terre lyonnaises Petits suisses sucrés
SAMEDI 14 septembre	Sardines Lasagnes Batavia Fromage blanc à la cannelle	Plat froid Velouté d'asperge Haut de cuisse de poulet grillé Taboulé Liégeois
DIMANCHE 15 septembre	Salade d'artichauts vinaigrette Blanquette de veau Pommes de terre campagnardes Œuf au lait	Brouet d'oignons Sauté de bœuf sauce miroton Polenta Epinards Cakes au citron

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

menus 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

