

Cultivons le plaisir

DE BIEN SE NOURRIR !

PARCE QUE C'EST ESSENTIEL DE BIEN MANGER...



Je commande un plateau par personne



Je le complète en me faisant plaisir

déjeuner



goûter



dîner



collation de nuit



Je ne saute pas de repas !

ET C'EST CAPITAL DE S'EN ASSURER...



Je me pèse une fois par mois ou je vérifie que je ne flotte pas dans mes vêtements



Je m'aperçois que je mange moins ou qu'il m'est trop difficile de mâcher



J'ai un régime qui m'empêche de manger des aliments que j'aime !



Tous ces signes doivent m'inciter à consulter mon médecin traitant.

...ET JE PENSE AUSSI À M'HYDRATER !



Partenaire de



Soyons Complices

à tout âge

Les Informations du mois

Menus du 01 au 28 novembre 2021



SANS SUCRES AJOUTES

Menus du 01 au 28 novembre 2021



En bleu dans les menus



En orange dans les menus



En rouge dans les menus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	REPLACEMENT
Semaine du 01 au 07 novembre 2021	POTAGE CRESSON FLEURON CHAMPIGNONS ROTI DE PORC FAÇON ORLOFF GRATIN DAUPHINOIS ET EMINCE DE CHOU VERT PONT L'EVEQUE <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	POTAGE POTIRON SALADE D'AGRUMES SAUTE DE POULET AU CIDRE POMMES SAUTEES ET SALADE TOMME NOIRE FRUIT DE SAISON	BOUILLON DE VOLAILLE QUICHE AUX OIGNONS STEAK HACHE SAUCE AU BLEU PATES ET FROMAGE RAPE MIMOLETTE <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	POTAGE DE LEGUMES VERTS HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE PETIT SALE AUX LENTILLES ET AUX CAROTTES CHANTENEIGE PETIT SUISSE NATURE	VELOUTE DE CAROTTES CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL FILET DE COLIN SAUCE OSEILLE RIZ ET EPINARDS EN BRANCHE CAMEMBERT <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ROTI DE BŒUF SAUCE POIVRE JARDINIÈRE DE LEGUMES MAROILLES FRUIT DE SAISON	POTAGE DE POIS CASSES PECHE AU THON CANARD AU MIEL POMMES DAUPHINE ET ENDIVES BRAISEES EDAM <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	EMINCE DE VOLAILLE
Semaine du 08 au 14 novembre 2021	POTAGE AUX ASPERGES MACEDOINE DE LEGUMES ESTOUFFADE DE PORC AU BASILIC DUO DE PUREES (PATATE DOUCE, PANAI) COULOMMIERS YAOURT NATURE	SOUPE DE LEGUMES CŒUR DE PALMIER VINAIGRETTE CHOU FARCI SAUCE TOMATE POTATOES ET SALADE CHEVRE FRUIT DE SAISON	POTAGE CRESSON CHAMPIGNONS SAUCE RAVIGOTE COUSCOUS POULET MERGUEZ SEMOULE ET SES LEGUMES PYRENEES FRUIT DE SAISON	POTAGE CELERI COQUILLE DE POISSON SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES CROQUETTES ET HARICOTS VERTS MAROILLES <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	POTAGE NAVETS POMMES DE TERRE BROCOLIS VINAIGRETTE PENNES AU SAUMON EMMENTAL <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE DE LEGUMES CAROTTES RAPEES ROTI DE PORC SAUCE OIGNONS POMMES DE TERRE ET CHOUX DE BRUXELLES BOURSIN AUX NOIX FRUIT DE SAISON	SOUPE A L'OIGNON PATE EN CROUTE ET CONDIMENTS LAPIN AUX PRUNEAUX POMMES NOISETTES ET CAROTTES CANTAL <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	CERVELAS ALSACIEN
Semaine du 15 au 21 novembre 2021	POTAGE DE NAVETS SALADE MEXICAINE SAUTE DE POULET A LA MOUTARDE RIZ ET POELEE DE LEGUMES ROUY FRUIT DE SAISON	VELOUTE DE LEGUMES CELERI REMOULADE BOULETTES D'AGNEAU A LA TOMATE SEMOULE ET LEGUMES TAJINE COMTE <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE BROCOLIS DUO DE HARICOTS TORTIS A LA CARBONARA DE DINDE ET RAPE CHEVRE <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE CULTIVATEUR SALADE D'AGRUMES CASSOULET POMMES DE TERRE ST MORET FRUIT DE SAISON	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE SALADE FROMAGERE GRATIN DE MOULES POMMES DE TERRE SAUTEES TOMME BLANCHE <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	POTAGE LEGUMES CŒUR D'ARTICHAUT A LA VINAIGRETTE ENDIVES FLAMANDE POMMES VAPEUR HOLLANDE <u>LAITAGE NATURE</u>	SOUPE CHOU FLEUR CERFEUIL TARTE AUX POIREAUX CUISSÉ DE CANETTE A LA POIRE POMMES CROQUETTES ET JEUNES CAROTTES CAMEMBERT <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	OMELETTE
Semaine du 22 au 28 novembre 2021	VELOUTE DE CAROTTES BETTERAVES ROUGES MIJOTE DE BŒUF AUX OIGNONS GRATIN POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR BLEU <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE LEGUMES MACEDOINE MAYONNAISE CUISSÉ DE POULET AUX FINES HERBES POTATOES ET SALADE GOUDA FRUIT DE SAISON	POTAGE CRESSON SALADE FROMAGERE GRATIN DE PATES AUX CHAMPIGNONS ET AU JAMBON DE DINDE KIRI <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE LEGUMES VERTS ENDIVE VINAIGRETTE PARMENTIER DE POTIMARRON SALADE EDAM <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	VELOUTE AUX ASPERGES TARTE AUX LEGUMES FILET DE LIEU SAUCE HOLLANDAISE POMME DE TERRE ET HARICOTS VERTS RONDELE FRUIT DE SAISON	CREME DE LEGUMES CAROTTES RAPEES A L'ORANGE EMINCE DE VOLAILLE A LA CREME DUO DE PUREE (CAROTTES, POMMES DE TERRE) PYRENEES <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE DE CHAMPIGNONS RILLETES ET CONDIMENTS SAUTE DE VEAU FAÇON BLANQUETTE POMMES DE TERRE ET SES LEGUMES CAMEMBERT <u>PATISSERIE SANS SUCRE</u>	STEAK HACHE