

L'HYDRATATION

La sensation de soif est tardive chez la personne âgée.
L'objectif est de boire avant d'avoir soif!

D' où proviennent les pertes hydriques ?



Mais quels sont les signes de déshydratation ?

- La fatigue
- Le manque de concentration
- Les crampes musculaires
- L'étourdissement
- La peau sèche
- Les sautes d'humeurs
- Les maux de tête

Alors de combien de litres par jour avons nous besoin et comment atteindre cette recommandation ?

L'alimentation
(fruits et légumes ,
produits laitiers...) : 1 L



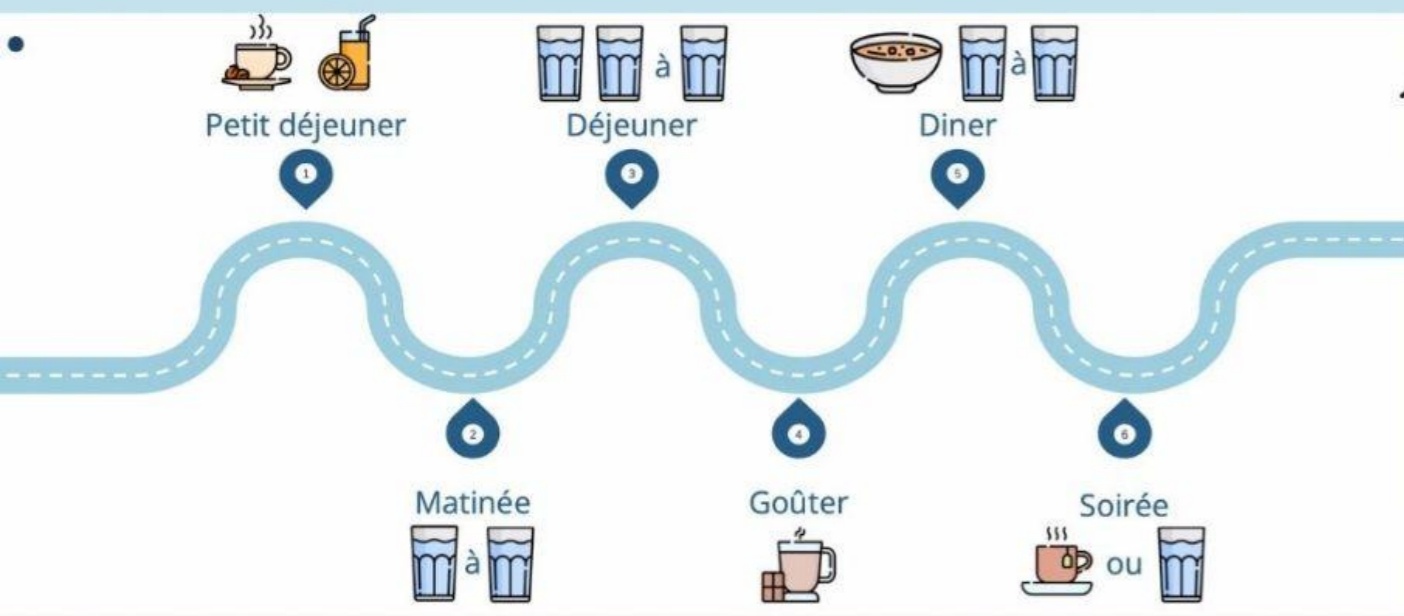
Les boissons : 1.5 L

= **2,5L**

La meilleure	Les alternatives	Les alternatives	Les alternatives	Les pires	Les pires
Eau	Jus de fruits	Lait	Thé/café	Alcool	Sodas

Source : Waterlogic

Quand s'hydrater ?



Alors consommez des boissons chaudes ou froides tout au long de la journée en fractionnant les volumes .

Lors de la canicule, soyez vigilants à bien vous hydrater !

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 24 Juin au
28 Juillet 2024



Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?

Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.

03.20.08.44.60

SANS SEL AJOUTÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	REPLACEMENTS
Semaine du 24 au 30 juin 2024	VELOUTÉ DE PERSIL CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE A L'ANCIENNE SAUTE DE PORC A L'ESTRAGON PURÉE DE HARICOTS VERTS ET POMMES DE TERRE FRUIT DE SAISON YAOURT AUX FRUITS	VELOUTÉ DE POIREAUX OEUF DUR MAYONNAISE AU CURRY NORMANDIN DE VEAU SAUCE AU BLEU POMMES SAUTÉES ET TOMATE PROVENÇALE FROMAGE BLANC MELON JAUNE BIO	POTAGE JULIENNE DARBLAY LENTILLES VINAIGRETTE LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE VERTE VINAIGRETTE MOUSSE DE FRUIT FLAN NAPPÉ A LA VANILLE	SOUPE DE LÉGUMES BROCOLIS SAUCE COCKTAIL CUISSÉ DE POULET RÔTI PURÉE DE POMMES DE TERRE ET FEUILLE DE CHÊNE BLONDE VINAIGRETTE YAOURT AUX FRUITS GAUFRE LIÉGEOISE	POTAGE CULTIVATEUR HOUMOUS ET TOAST FILET DE HOKI SAUCE GRIBICHE (CITRON) POËLÉE DE FENOUIL ET POMMES GRENAILLES RÔTIES AUX HERBES POMPON FROMAGE BLANC SUCRE	SOUPE DE POISSON, CROÛTONS ET ROUILLE SALADE FROMAGÈRE VINAIGRETTE DAUBE DE BOEUF SEMOULE ET CAROTTES AU JUS PETITS SUISSÉS SOUPE DE FRAISES AU BASILIC ET CITRON DU CHEF	POTAGE PROVENÇALE MOUSSON DE CANARD ET CONDIMENTS RÔTI DE PORC FROID SAUCE MAYONNAISE POTATOES COURGETTES BIO SALADE DE FRUITS COUPE DE FRUITS AU SIROP	CUISSÉ DE POULET
Semaine du 01 au 07 juillet 2024	POTAGE LÉGUMES VERTS BETTERAVES VINAIGRETTE POULET FAÇON POULE AU POT RIZ MOUSSE CHOCOLAT YAOURT SUCRÉ	VELOUTE DE LEGUMES CONCOMBRES BIO BULGARE ANDOUILLETTE SAUCE MOUTARDE POMMES RISSOLÉES ET SALADE VERTE VINAIGRETTE FROMAGE BLANC PASTÈQUE	POTAGE DUBARRY TARTE AU MAROILLES AOP MERGUEZ ET SA SAUCE SEMOULE ET COURGETTES SAUTÉES YAOURT AUX FRUITS ECLAIR A LA VANILLE	POTAGE CRECY MELON CHARENTAIS FRICASSÉE DE DINDE AU CURRY TORTI AUX CHAMPIGNONS ET FROMAGE RÂPÉ PETITS SUISSÉS AROMATISÉS FRUIT DE SAISON	SOUPE A L'OIGNON, CROÛTONS ET FROMAGE PÂTÉ DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS FILET DE MERLU SAUCE CITRON (CITRON) POMMES DE TERRE ET BROCOLIS FRUIT DE SAISON YAOURT FERMIER BIO	POTAGE DE LÉGUMES SALADE MEXICAINE ET SA VINAIGRETTE SAUTÉ DE BOEUF AUX OLIVES PURÉE DE CAROTTES ET POMMES DE TERRE SEMOULE AU LAIT BANANE	POTAGE OSEILLE PÊCHE AU THON SAUTÉ DE CANARD AU MIEL ET 4 ÉPICES POMMES LAMELLES AUX HERBES ET HARICOTS VERTS MADELEINE BROWNIE DU CHEF ET CRÈME ANGLAISE	STEACK HACHÉ AU VEAU
Semaine du 08 au 14 juillet 2024	POTAGE DE LÉGUMES LOCAUX D'ETE MACEDOINE DE LEGUMES PENNES A LA BOLOGNAISE FROMAGE RÂPÉ FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON BIO	CRÈME DE PERSIL CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE AUX AGRUMES POULET AU CURRY POMMES DE TERRE VAPEUR SALADE BIO ET VINAIGRETTE PETITS SUISSÉS CRÈME AUX OEUFS DU CHEF	POTAGE POIREAUX MORTADELLE ET CONDIMENTS TOMATE FARCIE SAUCE A L'ESPAGNOL RIZ LIEGEOIS CAFE TARTE AUX FRUITS DU CHEF	CRÈME DE COURGETTES SALADE DE POIS CHICHES (POIS CHICHE, TOMATE, CUMIN, PERSIL, CITRON) VINAIGRETTE SAUTÉ DE DINDE AU ROMARIN POMMES DE TERRE ET CAROTTES FRUIT DE SAISON ENTREMETS AU CITRON DU CHEF	POTAGE CULTIVATEUR MELON DOS DE CABILLAUD SAUCE BEURRE BLANC (CITRON) GRATIN DAUPHINOIS ET TOMATE RÔTIE LAITAGE FRUIT DE SAISON	POTAGE SAINT GERMAIN PIZZA SAUTÉ DE PORC BASQUAISE SEMOULE POËLÉE DE LÉGUMES ORIENTALE COMPOTE YAOURT DE LA FERME	POTAGE DE LÉGUMES ROSETTE CORNICHON RÔTI DE BOEUF FROID SAUCE PERSILLÉES POMMES DE TERRE DAUPHINE ET HARICOTS PLATS FRUIT DE SAISON BABA AU RHUM	BOULETTES AU BOEUF
Semaine du 15 au 21 juillet 2024	POTAGE CHOISY SARDINES A L'HUILE SAUCISSE DE TOULOUSE GRILLÉE SAUCE PORTO PUREE DE CELERI ET POMMES DE TERRE COMPOTE ENTREMETS PRALINÉ DU CHEF	POTAGE A L'AIL MELON VERT CARBONADE FLAMANDE POMMES RISSOLÉES SALADE VERTE VINAIGRETTE FRUIT DE SAISON MOUSSE SPECULOOS	POTAGE A LA TOMATE TOAST AU CAMEMBERT SUR LIT DE SALADE CUISSÉ DE POULET SAUCE MARCHAND DE VIN PÂTES ET FROMAGE RÂPÉ MOUSSE TARTE AUX PRUNES	CRÈME DE PETITS POIS TOMATE MOZZARELLA ET SA VINAIGRETTE REPAS FROID: JAMBON BLANC SALADE PIÉMONTAISE ET HARICOTS VERTS VINAIGRETTE VELOUTÉ AUX FRUITS CRÈME CARAMEL DU CHEF	POTAGE DE BROCOLIS LENTILLES VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE (CITRON) LÉGUMES D'ÉTÉ RÔTIS (tomate, courgettes, aubergines) ET POMMES DE TERRE FROMAGE BLANC SUCRE FRUIT DE SAISON BIO	BOUILLON DE LÉGUMES CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE ROGNONS AU PORTO PURÉE DE POMMES DE TERRE HARICOT BEURRE BIO LAITAGE CRÈME PLOMBIÈRE	POTAGE DE LÉGUMES SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON SAUTÉ DE VEAU MARENGO POMMES NOISETTES ET CHAMPIGNONS RIZ AU LAIT PARIS BREST	EMINCÉ DE VOLAILLE
Semaine du 22 au 28 juillet 2024	POTAGE PROVENÇAL HARICOTS VERTS VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE SAUTÉ DE PORC AU CIDRE POMMES DE TERRE ET COURGETTE FRUIT DE SAISON FROMAGE BLANC ET COULIS DE FRUITS	POTAGE COURGETTE SALADE COLESLAW POTJEVLEESCH POMMES DUCHESSES ET FEUILLE DE CHÊNE VINAIGRETTE FROMAGE BLANC FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE SAINT GERMAIN TOMATE AU PERSIL PAVÉ DE POULET JUS AU THYM POMMES DE TERRE QUARTIER AU PAPRIKA ET RATATOUILLE COMPOTE TARTE AU FLAN	POTAGE DE LÉGUMES FLAGEOLETS EN SALADE ET VINAIGRETTE MOUSSAKA RIZ ET SA SAUCE YAOURT ILE FLOTTANTE AU CARAMEL	POTAGE DE CÉLERI MOUSSE DE FOIE ET CONDIMENTS FILET DE HOKI SAUCE AU BEURRE (CITRON) COEUR DE BLE BROCOLIS FLEURETTE SEMOULE AU LAIT FRUIT DE SAISON	POTAGE DE LÉGUMES VERTS OEUF DUR MAYONNAISE SAUTÉ DE DINDONNEAU SAUCE AIGRE DOUCE SEMOULE PARFUMÉE ET CAROTTES LAITAGE YAOURT BIO	BOUILLON DE LÉGUMES PÊCHE AU SURIMI EMINCÉ DE BOEUF SAUCE ÉCHALOTE POMMES ROSTIS ET TOMATES RÔTIES POMPON LIEGEOIS AU CHOCOLAT	CUISSÉ DE POULET

API RESTAURATION

vous propose

sa Recette

temps de
cuisson: 45
minutes

Rôti de magrets de canard sauce aux myrtilles

1. Laissez les magrets 1 h à température ambiante. Incisez le gras en quadrillage sans entailler la chair. Salez et poivrez au moulin les deux faces des magrets, placez les brins de thym entre les magrets puis ficelez-les chair contre chair en serrant bien. Laissez reposer encore 1 h à température ambiante.
2. Préchauffez le four à 220°/th. 7-8. Rangez le rôti dans un plat et enfournez pour 15 mn. Sortez le plat, retirez l'excédent de gras, ajoutez 2 c. à soupe d'eau, retournez le rôti et enfournez à nouveau pour 10 à 15 mn selon l'épaisseur des magrets. À la fin de la cuisson, emballez le rôti dans une feuille de papier alimentaire pour le maintenir au chaud sans qu'il ne se dessèche.
3. Versez les myrtilles rincées dans le jus de cuisson du plat, ajoutez les oignons pelés et coupés en fins quartiers, les graines de coriandre et le beurre. Mélangez et enfournez à nouveau pour 15 mn.
4. Retirez la ficelle avant de trancher le rôti, servez avec la sauce aux myrtilles.

api

Conception CréApi

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 29 Juillet au 25
Août 2024



***Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel
ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?***

***Contactez le CCAS pour la communication des
menus et demandez conseil à votre médecin.***

03.20.08.44.60

SANS SEL AJOUTÉ

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	REPLACEMENTS
Semaine du 29 au 04 août 2024	CRÈME DE CRESSON TARTE PROVENÇALE RÔTI DE PORC AOP FROID A L'AIL SALADE DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES RÂPÉES COMPOTE FROMAGE BLANC	POTAGE CRECY RADIS ROSES EN RONDELLES SAUCE FROMAGE BLANC STEAK HACHÉ DE VEAU SAUCE MAROILLES POTATOES ET BROCOLIS FRUIT DE SAISON YAOURT DE LA FERME BIO	POTAGE AUX ASPERGES COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE SAUCE AUX ÉPICES POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS POÊLÉS YAOURT NATURE CHOU A LA CREME	VELOUTÉ DE POIREAUX MELON CHARENTAIS GALETTE DE SARRASIN JAMBON FROMAGE POMMES NOISETTES ET SALADE VINAIGRETTE RIZ AU LAIT SALADE DE FRUITS	POTAGE CULTIVATEUR TOAST AU CHÈVRE SUR LIT DE SALADE COEUR DE MERLU CRÈME DE POIVRONS (CITRON) CAROTTES ET RIZ FROMAGE BLANC AUX FRUITS FRUIT DE SAISON BIO	CREME DE LEGUMES SALADE MEXICAINE ET SA SAUCE PATES A LA CARBONARA ET FROMAGE RÂPÉ VELOUTÉ AUX FRUITS LIÉGEOIS VANILLE	SOUPE DE LÉGUMES RILLETES DE POISSON BLANC (CITRON) SAUTE DE CANARD A L'ORANGE POMMES DE TERRE DUCHESSE COURGETTES BIO GÂTEAU FOURRÉ TARTE AUX POMMES	STEACK HACHÉ AU VEAU
Semaine du 05 au 11 août 2024	POTAGE DE BROCOLIS PIZZA PAVÉ DE POULET A LA THAI POEELE DE LEGUMES ET PÂTES YAOURT SUCRÉ COMPOTE POMME FRAISES	POTAGE A L'AIL CONCOMBRES VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE SAUTÉ DE PORC CAJUN POMMES DE TERRE ET PIPERADE LIEGEOIS CAFE CRÈME AUX OEUFS	CRÈME DE COURGETTE PASTÈQUE CARBONADE FLAMANDE POMMES DE TERRE RISSOLÉES FRUIT DE SAISON TIRAMISU	SOUPE DE LÉGUMES CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE ESCALOPE DE PORC SAUCE CHARCUTIÈRE AUBERGINE ET SEMOULE MOUSSE CHOCOLAT YAOURT DE LA FERME BIO	CRÈME DE LAITUE SALAMI ET CONDIMENTS FILET DE SAUMON SAUCE CITRON (CITRON) EPINARDS BIO ET POMMES DE TERRE BIO FROMAGE BLANC NATURE SALADE DE FRUITS	POTAGE DE TOMATE SALADE A LA GRECQUE PAËLLA AU POULET COMPOTE DE FRUITS MOUSSE AU CHOCOLAT	POTAGE CULTIVATEUR TERRINE DE POISSON SAUCE BÉARNAISE (CITRON) SAUTÉ DE VEAU SAUCE AUX OLIVES GRATIN DE POMMES DE TERRE CAROTTES FONDANTES FRUIT DE SAISON TARTE AU CITRON	BOULETTES AU BOEUF
Semaine du 12 au 18 août 2024	BOUILLON DE LÉGUMES VERMICELLES CÉLERI RAPE RÉMOULADE RÔTI DE DINDE POÊLÉE DE HARICOTS VERTS PURÉE DE POMMES DE TERRE YAOURT AROMATISÉ CRÈME CARAMEL DU CHEF	POTAGE CRECY MOUSSON DE CANARD ET CONDIMENTS REPAS FROID: LANGUE DE BOEUF FROIDE SAUCE RAVIGOTE SALADE DE POMMES DE TERRE ET CHOU FLEUR VINAIGRETTE MOUSSE DE FRUITS TARTE AUX FRUITS	VELOUTE DE LEGUMES VERTS RADIS EN RONDELLES VINAIGRETTE FILET DE POULET AU CURRY SEMOULE ET AUBERGINES FROMAGE BLANC COMPOTE DE FRUIT BIO	SOUPE DE LÉGUMES OEUF DUR SAUCE COCKTAIL FILET MIGNON AU THYM POMMES SAUTÉES ET COURGETTES BIO FRUIT DE SAISON TROPEZIENNE	POTAGE LENTILLES SALADE DE TOMATES MOZZARELLA VINAIGRETTE FILET DE LIEU SAUCE PERSIL (CITRON) POMME DE TERRE PERSILLÉES AUBERGINE BIO SEMOULE AU LAIT FROMAGE BLANC BIO	POTAGE PROVENÇAL MUFFIN OLIVES BASILIC SAUCE FROMAGE BLANC AUX HERBES OSSO BUCCO DE DINDE CAROTTES AU THYM RIZ MADELEINE MOUSSE COCO	CRÈME DE COURGETTES TERRINE DE CAMPAGNE RÔTI DE BOEUF SAUCE BÉARNAISE GRATIN DAUPHINOIS HARICOTS PLATS A L'AIL LIÉGEOIS VANILLE ECLAIR CAFE	EMINCÉ DE VOLAILLE
Semaine du 19 au 25 août 2024	SOUPE DE LÉGUMES BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE SAUTÉ DE PORC AU CHORIZO SEMOULE ET PIPERADE FRUIT DE SAISON YAOURT AUX FRUITS	POTAGE CULTIVATEUR MACEDOINE DE LEGUMES NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE POMMES RISSOLÉES ET FEUILLE DE CHENE ROUGE VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE YAOURT SUCRÉ MELON JAUNE	CRÈME DE CAROTTES BROCOLIS SAUCE TARTARE LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE VERTE VINAIGRETTE MOUSSE CAFE FRUIT DE SAISON BIO	CRÈME DE CHAMPIGNONS SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON CUISSÉ DE POULET AU PAPIKA POMMES GRENAILLES ET TOMATE PROVENÇALE COMPOTE TARTE AUX ABRICOTS	POTAGE DE NAVETS CAROTTES RÂPÉES AU PERSIL FILET DE COLIN SAUCE AUX HERBES (CITRON) GRATIN DE CHOU FLEUR POMMES DE TERRE BIO FRUIT DE SAISON FROMAGE BLANC AU COULIS	SOUPE A L'OIGNON, CROÛTONS ET FROMAGE PIZZA REPAS FROID: SALADE CÉSAR (ESCALOPE VIENNOISE, SALADE, CROÛTONS, TOMATES) SAUCE CÉSAR RIZ AU LAIT CREME CAFE	POTAGE A LA TOMATE ABRICOTS AU THON RÔTI DE PORC SAUCE AU MIEL POMMES PINS HARICOTS VERTS BIO PAIN D'ÉPICES FRUIT DE SAISON	CUISSE DE POULET

API RESTAURATION

vous propose

sa Recette

Temps de cuisson
: environ 35
minutes de
cuisson

Ingrédients
(pour 4 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 4 figues fraîches
- 100g de prosciutto
- 2 cuillères à soupe de réduction de balsamique
- 3 oeufs
- 200 ml de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre

Quiche aux Figs, Prosciutto et Balsamique

Préparation de la recette :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
3. Disposez les tranches de prosciutto et les figues coupées en quartiers sur la pâte.
4. Arrosez avec la réduction de balsamique.
5. Dans un bol, battez les oeufs avec la crème, salez et poivrez, puis versez sur la tarte.
6. Cuisez au four pendant 35 minutes à 180°C ou jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

api

Conception CréApi

Soyons Complices

à tout âge

Les
Information
s du mois

Menus du 26 Août au 22
Septembre 2024



Vous pouvez bénéficier de repas pauvre en sel ou pauvre en sucres. Vous êtes intéressé(e) ?

Contactez le CCAS pour la communication des menus et demandez conseil à votre médecin.

03.20.08.44.60

SANS SELAJOUTÉ

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	REPLACEMENTS
Semaine du 26 au 01 septembre 2024	POTAGE LÉGUMES VERTS CÉLERI RÉMOULADE FILET DE POULET AU CITRON POMMES DE TERRE ET COURGETTES FROMAGE BLANC YAOURT SUCRÉ BIO	VELOUTE DE LEGUMES TOMATES VINAIGRETTE ASSIETTE ANGLAISE POMME DE TERRE AU FOUR SAUCE FROMAGE BLANC ET SALADE VERTE BIO ET SA VINAIGRETTE YAOURT PASTÈQUE	POTAGE DUBARRY MELON CHARENTAIS MERGUEZ ET SAUCE SEMOULE ET LÉGUMES COUSCOUS COMPOTE ECLAIR AU CHOCOLAT	POTAGE CRECY QUICHE AU CHÈVRE RÔTI DE DINDE FROID SAUCE MAYONNAISE SALADE DE PÂTES ET CONCOMBRE VINAIGRETTE LIÉGEOIS VANILLE FRUIT DE SAISON BIO	VELOUTÉ D'ASPERGES PÂTÉ DE CAMPAGNE SUPÉRIEUR FILET DE MERLU A LA CREME (CITRON) RIZ ET FONDUE DE POIREAUX RIZ AU LAIT YAOURT FERMIER	POTAGE DE LÉGUMES SALADE FROMAGÈRE VINAIGRETTE SAUTÉ DE BOEUF AUX CAROTTES POMMES DE TERRE COMPOTE BANANE SAUCE AU CAMEL	POTAGE OSEILLE ASPERGES VINAIGRETTE SAUTÉ DE CANARD AU POIVRE VERT POMMES LAMELLES AUX HERBES ET PETITS POIS FRUIT DE SAISON TARTE AUX FRUITS	STEAK HACHÉ DE VEAU
Semaine du 02 au 08 septembre 2024	POTAGE DE LÉGUMES CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL SAUTÉ DE PORC A LA MOUTARDE POMMES NOISETTES ET PETITS POIS LIEGEOIS CAFE FROMAGE BLANC ET COULIS DE FRUITS	CREME D'ENDIVES CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE COURGETTE FARCIE SAUCE A L'ESPAGNOL RIZ FRUIT DE SAISON CRÈME AUX OEUFS	POTAGE DE NAVETS SAUCISSON A L'AIL ET CONDIMENTS TORTIS A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RÂPÉ MOUSSE AUX FRUITS TARTE AUX POMMES	CRÈME DE CAROTTES MELON JAUNE PAVÉ DE POULET AU ROMARIN PURÉE ET TOMATE RÔTIE LAITAGE FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE CULTIVATEUR LENTILLES VINAIGRETTE FILET DE COLIN AU CURCUMA (CITRON) POMMES DE TERRE BIO ET CAROTTES YAOURT CRÈME AU CITRON DU CHEF	POTAGE PROVENÇALE PIZZA BOULETTE D'AGNEAU ORIENTALE SEMOULE ET POËLÉE DE LÉGUMES A L' ORIENTALE FROMAGE BLANC AUX FRUITS YAOURT DE LA FERME BIO	POTAGE DE LÉGUMES RILLETES DE MAQUEREAU (CITRON) RÔTI DE BOEUF SAUCE TARTARE POMMES PINS ET NAVETS GÂTEAU FOURRÉ PETITS CHOUX SAUCE CHOCOLAT	BOULETTES AU BOEUF
Semaine du 09 au 15 septembre 2024	POTAGE CHOISY FEUILLETÉ AUX CHAMPIGNONS JAMBON BRAISÉ SAUCE PORTO POMMES RISSOLÉES ET SALADE VINAIGRETTE YAOURT NATURE LIÉGEOIS VANILLE	POTAGE A L'AIL TOMATE MOZZARELLA VINAIGRETTE SAUTÉ DE BOEUF AUX OLIVES PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS BEURRE FRUIT DE SAISON YAOURT AUX FRUITS	POTAGE A LA TOMATE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ESCALOPE VIENNOISE SAUCE TARTARE COURGETTES ET POMMES DE TERRE COMPOTE TARTE BOURDALOUE	CRÈME DE PETITS POIS TABOULÉ TRIPES DE BOEUF A LA MODE DE CAEN POMMES RISSOLÉES SALADE VERTE BIO ET SA VINAIGRETTE SEMOULE AU LAIT CRÈME DESSERT CAMEL DU CHEF	POTAGE DE CAROTTES TOAST AU CHÈVRE SUR LIT DE SALADE PÂTES AU SAUMON (CITRON) FROMAGE RÂPÉ LIÉGEOIS CHOCOLAT FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE DE LÉGUMES CONCOMBRES BULGARE SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE BRUNE PURÉE DE POIS CASSES YAOURT AUX FRUITS FROMAGE BLANC A LA CONFITURE	BOUILLON DE LÉGUMES TERRINE DE LAPIN ET CONDIMENTS SAUTÉ DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES NOISETTES ET CHOU ROMANESCO COMPOTE NID D'ABEILLE	EMINCÉ DE VOLAILLE
Semaine du 16 au 22 septembre 2024	POTAGE PROVENÇAL REPAS BRADERIE: TOAST AU MAROILLES SUR LIT D'ENDIVES MOULES EN GRATIN (CITRON) FRITES YAOURT NATURE SUCRE TARTE AU SUCRE	POTAGE TOMATE ROSETTE ET CONDIMENTS CARBONADE FLAMANDE POTATOES ET FEUILLE DE CHÊNE VINAIGRETTE FROMAGE BLANC SUCRE ILE FLOTTANTE AU CAMEL	BOUILLON DE LÉGUMES CÉLERI RÉMOULADE CUISSÉ DE POULET SAUCE CHASSEUR PURÉE DE POMMES DE TERRE BIO ET HARICOTS VERTS FRUIT DE SAISON ECLAIR A LA VANILLE	POTAGE DE LÉGUMES FLAGEOLETS EN SALADE TOMATE FARCIE AU BOEUF COEUR DE BLE POMPON FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE DE CÉLERI CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIÈRE (CITRON) RIZ ET BLETTE A LA BECHAMEL LAITAGE YAOURT DE LA FERME BIO	POTAGE DE LÉGUMES VERTS HARICOTS BEURRE EN SALADE ET SA VINAIGRETTE SAUTÉ DE DINDE SAUCE AUX HERBES SEMOULE PARFUMÉE ET RATATOUILLE COMPOTE MOUSSE AU CAFE	POTAGE ST GERMAIN SARDINES (CITRON) EMINCÉ DE BOEUF SAUCE POIVRE POMMES ROSTIS ET ENDIVES BRAISEES FRUIT DE SAISON PARIS BREST	CUISSÉ DE POULET