

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



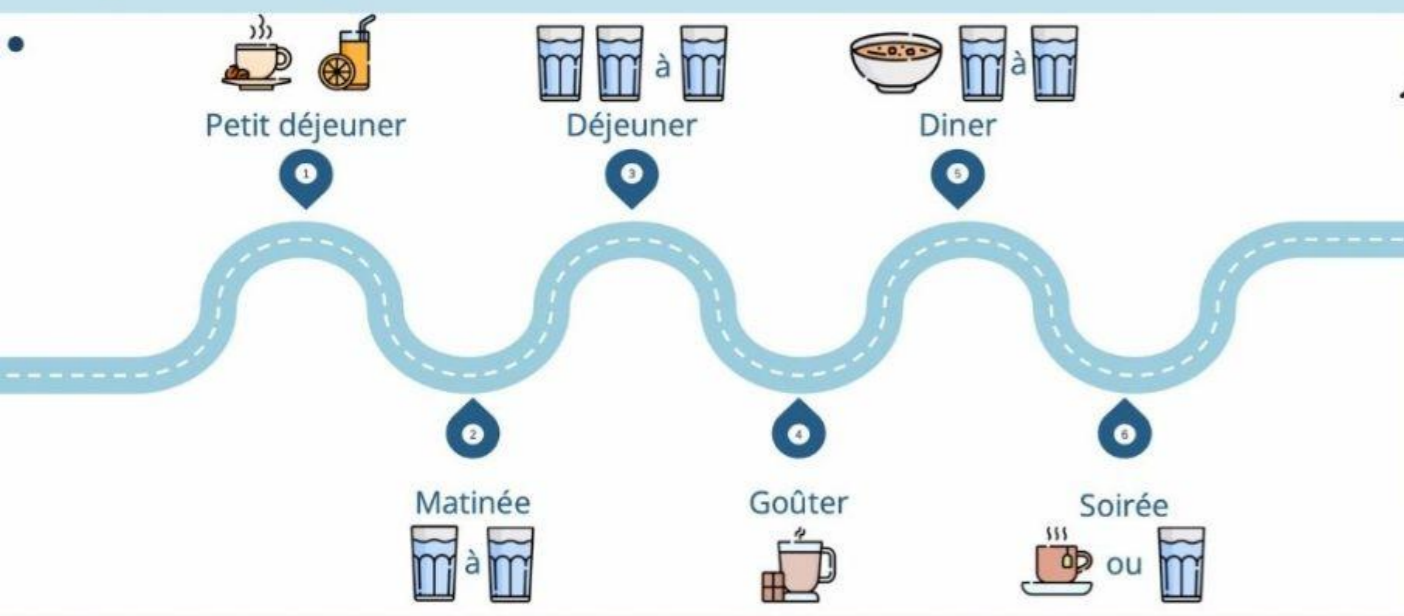
Les boissons : 1.5 L

= **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

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

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



VILLE DE
LAMBERSART

***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

api

Conception CréApi



	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 MIMOLETTE FROMAGE BLANC	POTAGE CRECY RADIS ROSES EN RONDELLES SAUCE FROMAGE BLANC STEAK HACHÉ DE VEAU SAUCE MAROILLES POTATOES ET BROCOLIS BRIE YAOURT DE LA FERME BIO	POTAGE AUX ASPERGES COURGETTES RÂPÉES VINAIGRETTE ESCALOPE DE DINDE SAUCE AUX ÉPICES POMMES DE TERRE HARICOTS VERTS POÊLÉS COMTE CHOU A LA CREME	VELOUTÉ DE POIREAUX MELON CHARENTAIS GALETTE DE SARRASIN JAMBON FROMAGE POMMES NOISETTES ET SALADE VINAIGRETTE CANTAL SALADE DE FRUITS	POTAGE CULTIVATEUR TOAST AU CHÈVRE SUR LIT DE SALADE COEUR DE MERLU CRÈME DE POIVRONS (CITRON) CAROTTES ET RIZ TARTARE FRUIT DE SAISON BIO	CREME DE LEGUMES SALADE MEXICAINE ET SA SAUCE PATES A LA CARBONARA ET FROMAGE RÂPÉ CARRÉ DE LIGUEIL LIÉGEOIS VANILLE	SOUPE DE LÉGUMES RILLETES DE POISSON BLANC (CITRON) SAUTE DE CANARD A L'ORANGE POMMES DE TERRE DUCHESSE COURGETTES BIO TOMME DE SAVOIE 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 CAMEMBERT AOP COMPOTE POMME FRAISES	POTAGE A L'AIL CONCOMBRES VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE SAUTÉ DE PORC CAJUN POMMES DE TERRE ET PIPERADE ST NECTAIRE CRÈME AUX OEUFS	CRÈME DE COURGETTE PASTÈQUE CARBONADE FLAMANDE POMMES DE TERRE RISSOLÉES GOUDA TIRAMISU	SOUPE DE LÉGUMES CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE ESCALOPE DE PORC SAUCE CHARCUTIÈRE AUBERGINE ET SEMOULE BÛCHE DU PILAT YAOURT DE LA FERME BIO	CRÈME DE LAITUE SALAMI ET CONDIMENTS FILET DE SAUMON SAUCE CITRON (CITRON) EPINARDS BIO ET POMMES DE TERRE BIO COULOMMIERS SALADE DE FRUITS	POTAGE DE TOMATE SALADE A LA GRECQUE PAËLLA AU POULET EDAM AOP MOUSSE AU CHOCOLAT	POTAGE CULTIVATEUR TERRINE DE POISSON SAUCE BÉARNAISE (CITRON) SAUTÉ DE VEAU SAUCE AUX OLIVES GRATIN DE POMMES DE TERRE CAROTTES FONDANTES EMMENTAL 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 BLEU 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 BÛCHE DE CHÈVRE TARTE AUX FRUITS	VELOUTE DE LEGUMES VERTS RADIS EN RONDELLES VINAIGRETTE FILET DE POULET AU CURRY SEMOULE ET AUBERGINES BRIE COMPOTE DE FRUIT BIO	SOUPE DE LÉGUMES OEUF DUR SAUCE COCKTAIL FILET MIGNON AU THYM POMMES SAUTÉES ET COURGETTES BIO TOMME NOIRE AOP TROPEZIENNE	POTAGE LENTILLES SALADE DE TOMATES MOZZARELLA VINAIGRETTE FILET DE LIEU SAUCE PERSIL (CITRON) POMME DE TERRE PERSILLÉES AUBERGINE BIO COULOMMIERS FROMAGE BLANC BIO	POTAGE PROVENÇAL MUFFIN OLIVES BASILIC SAUCE FROMAGE BLANC AUX HERBES OSSO BUCCO DE DINDE CAROTTES AU THYM RIZ FOURNOLS MOUSSE COCO	CRÈME DE COURGETTES TERRINE DE CAMPAGNE RÔTI DE BOEUF SAUCE BÉARNAISE GRATIN DAUPHINOIS HARICOTS PLATS A L'AIL ROQUEFORT AOP 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 PYRÉNÉES YAOURT AUX FRUITS	POTAGE CULTIVATEUR MACEDOINE DE LEGUMES NORMANDIN DE VEAU SAUCE POIVRE POMMES RISSOLÉES ET FEUILLE DE CHÊNE ROUGE BIO VINAIGRETTE A L'ÉCHALOTE CAMEMBERT MELON JAUNE	CRÈME DE CAROTTES BROCOLIS SAUCE TARTARE LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE VERTE VINAIGRETTE GOUDA FRUIT DE SAISON BIO	CRÈME DE CHAMPIGNONS SAUCISSON A L'AIL ET CORNICHON CUISSÉ DE POULET AU PAPIKA POMMES GRENAILLES ET TOMATE PROVENÇALE FOURME D'AMBERT 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 TOMME DE SAVOIE FROMAGE BLANC AU COULIS	SOUPE A L'OIGNON, CROÛTONS ET FROMAGE PIZZA REPAS FROID: SALADE CÉSAR (ESCALOPE VIENNOISE, SALADE, CROÛTONS, TOMATES) SAUCE CÉSAR EMMENTAL CREME CAFE	POTAGE A LA TOMATE ABRICOTS AU THON RÔTI DE PORC SAUCE AU MIEL POMMES PINS HARICOTS VERTS BIO EDAM 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 Figues, 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
Informations
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

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 BÛCHE DU PILAT YAOURT NATURE BIO	VELOUTE DE LEGUMES TOMATES VINAIGRETTE ASSIETTE ANGLAISE POMME DE TERRE AU FOUR SAUCE FROMAGE BLANC ET SALADE VERTE BIO ET SA VINAIGRETTE CARRÉ DE L'EST PASTÈQUE	POTAGE DUBARRY MELON CHARENTAIS MERGUEZ ET SAUCE SEMOULE ET LÉGUMES COUSCOUS TOMME NOIRE FROMAGE BLANC NATURE	POTAGE CRECY QUICHE AU CHÈVRE RÔTI DE DINDE FROID SAUCE MAYONNAISE SALADE DE PÂTES ET CONCOMBRE VINAIGRETTE SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON BIO	VELOUTÉ D'ASPERGES PÂTÉ DE CAMPAGNE SUPÉRIEUR FILET DE MERLU A LA CREME (CITRON) RIZ ET FONDUE DE POIREAUX BLEU AOP COMPOTE SSA	POTAGE DE LÉGUMES SALADE FROMAGÈRE VINAIGRETTE SAUTÉ DE BOEUF AUX CAROTTES POMMES DE TERRE EDAM BANANE	POTAGE OSEILLE ASPERGES VINAIGRETTE SAUTÉ DE CANARD AU POIVRE VERT POMMES LAMELLES AUX HERBES ET PETITS POIS SAINT NECTAIRE AOP PETITS SUISSES NATURES	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 MAROILLES FROMAGE BLANC NATURE	CREME D'ENDIVES CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE COURGETTE FARCIE SAUCE A L'ESPAGNOL RIZ BÛCHE DE CHÈVRE COMPOTE SSA	POTAGE DE NAVETS SAUCISSON A L'AIL ET CONDIMENTS TORTIS A LA BOLOGNAISE ET FROMAGE RÂPÉ FOURNOL PETITS SUISSES NATURES	CRÈME DE CAROTTES MELON JAUNE PAVÉ DE POULET AU ROMARIN PURÉE ET TOMATE RÔTIE CAMEMBERT AOP FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE CULTIVATEUR LENTILLES VINAIGRETTE FILET DE COLIN AU CURCUMA (CITRON) POMMES DE TERRE BIO ET CAROTTES TOMME BLANCHE YAOURT NATURE	POTAGE PROVENÇALE PIZZA BOULETTE D'AGNEAU ORIENTALE SEMOULE ET POËLÉE DE LÉGUMES A L'ORIENTALE EMMENTAL COMPOTE SSA	POTAGE DE LÉGUMES RILLETES DE MAQUEREAU (CITRON) RÔTI DE BOEUF SAUCE TARTARE POMMES PINS ET NAVETS TOMME GRISE FRUIT DE SAISON	BOULETTES AU BOEUF
Semaine du 09 au 15 septembre 2024	POTAGE CHOISY FEUILLETÉ AUX CHAMPIGNONS JAMBON BRAISÉ SAUCE PORTO POMMES RISSOLÉES ET SALADE VINAIGRETTE SAINT NECTAIRE AOP PETITS SUISSES NATURES	POTAGE A L'AIL TOMATE MOZZARELLA VINAIGRETTE SAUTÉ DE BOEUF AUX OLIVES PURÉE DE POMMES DE TERRE ET HARICOTS BEURRE CARRÉ DE LIGUEIL COMPOTE SSA	POTAGE A LA TOMATE BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE ESCALOPE VIENNOISE SAUCE TARTARE COURGETTES ET POMMES DE TERRE TOMME NOIRE YAOURT NATURE	CRÈME DE PETITS POIS TABOULÉ TRIPES DE BOEUF A LA MODE DE CAEN POMMES RISSOLÉES SALADE VERTE BIO ET SA VINAIGRETTE BRIE LAITAGE NATURE	POTAGE DE CAROTTES TOAST AU CHÈVRE SUR LIT DE SALADE PÂTES AU SAUMON (CITRON) FROMAGE RÂPÉ CANTAL FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE DE LÉGUMES CONCOMBRES BULGARE SAUCISSE DE TOULOUSE SAUCE BRUNE PURÉE DE POIS CASSES FOURME D'AMBERT AOP FROMAGE BLANC NATURE	BOUILLON DE LÉGUMES TERRINE DE LAPIN ET CONDIMENTS SAUTÉ DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES NOISETTES ET CHOU ROMANESCO FOURNOLS AOP FRUIT DE SAISON	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 MAROILLES AOP COMPOTE SSA	POTAGE TOMATE ROSETTE ET CONDIMENTS CARBONADE FLAMANDE POTATOES ET FEUILLE DE CHÊNE VINAIGRETTE CAMEMBERT ILE FLOTTANTE AU CAMEL	BOUILLON DE LÉGUMES CÉLERI RÉMOULADE CUISSÉ DE POULET SAUCE CHASSEUR PURÉE DE POMMES DE TERRE BIO ET HARICOTS VERTS PONT L'EVÊQUE AOP PETITS SUISSES NATURES	POTAGE DE LÉGUMES FLAGEOLETS EN SALADE TOMATE FARCIE AU BOEUF COEUR DE BLE MIMOLETTE FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE DE CÉLERI CAROTTES RÂPÉES VINAIGRETTE FILET DE POISSON MEUNIÈRE (CITRON) RIZ ET BLETTE A LA BECHAMEL BLEU 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 EDAM YAOURT NATURE	POTAGE ST GERMAIN SARDINES (CITRON) EMINCÉ DE BOEUF SAUCE POIVRE POMMES ROSTIS ET ENDIVES BRAISEES MORBIER AOP FROMAGE BLANC NATURE	CUISSÉ DE POULET