

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
**SEMAINE
NATIONALE
DE LA
DÉNUTRITION**
12 AU 20 NOV. 2021

Novembre
2024

Soyons Complices à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 28 octobre au
1er décembre 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 SUCRES AJOUTES

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 28 au 03 novembre 2024	CREME DE CELERI SALADE DE FOND D'ARTICHAUT EN VINAIGRETTE BOULETTES A L'AGNEAU AUX EPICES LEGUMES TAJINE SEMOULE ST PAULIN <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE LEGUMES ENDIVE AU BLEU LASAGNES A LA BOLOGNAISE PYRENEES FRUIT DE SAISON BIO	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE SALADE AUX NOIX ESCALOPE VIENNOISE SAUCE COCKTAIL POMMES SAUTEES ET HARICOTS VERTS COULOMMIERS PETITS SUISSES <u>NATURES</u>	POTAGE CULTIVATEUR FEUILLETE AU FROMAGE PALETTE A LA DIABLE CHOU ROUGE BIO ET PUREE DE POMMES DE TERRE TOMME NOIRE <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE LEGUMES VERTS OEUF MIMOSA FILET DE CABILLAUD SAUCE VIERGE POMMES ROSTI ET POEELE DE HARICOTS PLATS ST NECTAIRE LABEL <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE DUBARRY SALADE AUX CROÛTONS VINAIGRETTE HAUT DE CUISSE DE POULET LABEL FAÇON POULE AU POT RIZ ET LEGUMES DU POT FOURNOLS SALADE DE FRUITS	POTAGE BUTTERNUT TOAST DE RILLETES DE PORC ROTI DE BOEUF FROID SAUCE TARTARE POMMES PINS ET NAVETS ROTIS ROQUEFORT <u>LAITAGE NATURE</u>
Semaine du 04 au 10 novembre 2024	VELOUTE D'ASPERGES REPAS A THEME AUVERGNAT : SALADE AUVERGNATE (BETTERAVES ROUGES , NOIX ET BLEU) POTEE DE CHOU CANTAL LABEL <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE DE LEGUMES VERTS SALADE COLESLAW SAUTE DE POULET FAÇON COQ AU VIN ROUGE SALSIFIS EN GRATIN ET POMMES DE TERRE CAMEMBERT <u>YAOURT NATURE</u>	POTAGE CULTIVATEUR SALADE AU THON CARBONADE FLAMANDE POMMES DUCHESSE ET ENDIVE BRAISEE GOUDA <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE NAVETS PIZZA BOUDIN NOIR AUX 2 POMMES EMMENTAL <u>LAITAGE NATURE</u>	SOUPE DE LEGUMES CHAMPIGNONS A LA CREME PATES AU SAUMON ET FROMAGE RAPE FOURME D'AMBERT LABEL <u>FROMAGE BLANC NATURE</u>	VELOUTE DE CELERI CHOU BLANC AUX RAISINS ESCALOPE DE DINDE LABEL AU MIEL SEMOULE ET CAROTTES BIO EPICEES CHEVRE <u>FRUIT DE SAISON</u>	BOUILLON AUX VERMICELLES GRATIN DE POISSON SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NOISETTES PETITS POIS AUX OIGNONS MIMOLETTE <u>COMPOTE SSA</u>
Semaine du 11 au 17 novembre 2024	SOUPE DE LEGUMES RILLETES ET CONDIMENTS SAUTE D'AGNEAU GRATIN DAUPHINOIS ET FLAGEOLETS ROQUEFORT <u>FRUIT DE SAISON</u>	CREME DE CAROTTES RADIS NOIR AU FROMAGE BLANC PARMENTIER DE POTIRON SALADE VINAIGRETTE MAROILLES LABEL <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE LEGUMES VERTS SALADE MEXICAINE VINAIGRETTE ESCALOPE DE POULET SAUCE REBLOCHON PATES BIO ET FROMAGE RAPE TOMME NOIRE <u>LAITAGE NATURE</u>	SOUPE DE POISSON, CROUTONS, ROUILLE ET GRUYERE OEUF DUR SAUCE COCKTAIL ROTI DE PORC LABEL SAUCE CHARCUTIERE POMMES DE TERRE PERSILLEES ET COTES DE BLETES SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON BIO	SOUPE A L'AIL TOAST AU MAROILLES FILET DE POISSON MEUNIERE ET SON CITRON SAUCE TARTARE RIZ ET CAROTTES BLEU LABEL <u>YAOURT NATURE</u>	POTAGE CHOISY LENTILLES VINAIGRETTE JAMBON GRILLE SAUCE MADERE POMMES DE TERRE ROTIES ET POEELE DE LEGUMES EDAM <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DUBARRY PATE EN CROUTE ET CONDIMENTS POT AU FEU POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT SAINT NECTAIRE LABEL <u>FRUIT DE SAISON</u>
Semaine du 18 au 24 novembre 2024	CREME DE CHAMPIGNONS CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE CASSOULET (SAUCISSE FUMEE, POITRINE DE PORC, SAUCISSON) POMMES DE TERRE MIMOLETTE <u>YAOURT NATURE</u>	VELOUTE DE LEGUMES SALADE DE HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE ASSIETTE ANGLAISE POMME DE TERRE AU FOUR CREME CIBOULETTE CHEVRE BIO <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE POIREAUX ET POMMES DE TERRE CAKE AU CHOU PAVE DE POULET AU BLEU POMMES RISSOLEES ET ENDIVE BRAISEE GOUDA <u>LAITAGE NATURE</u>	BOUILLON DE LEGUMES AUX VERMICELLES SALADE D'AGRUMES BOEUF BOURGUIGNON POMMES DE TERRE FONDANTES ET CAROTTES CAMEMBERT POMME AU FOUR <u>SSA</u>	POTAGE DE LEGUMES VERTS CELERI REMOULADE PAELLA DE LA MER COULOMMIERS <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE CAROTTES PIZZA AUX 4 FROMAGES SAUTE DE PORC SAUCE A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE VAPEUR ET HARICOTS VERTS EMMENTAL SALADE DE FRUITS <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE LEGUMES PATE BRETON ET CONDIMENTS CANETTE SAUCE A L'ORANGE POMMES DE TERRE DAUPHINES SALSIFIS AU JUS BUCHE DU PILAT <u>COMPOTE SSA</u>
Semaine du 25 novembre au 01 décembre 2024	VELOUTE DE LEGUMES VERTS SALADE D'ENDIVE AUTOMNALE (NOIX ET FROMAGE) POULET AU MAROILLES GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE TOMME BLANCHE CLEMENTINES	POTAGE DE BROCOLIS CHAMPIGNONS A LA CREME POTJEVLEESCH POTATOES ET SALADE VINAIGRETTE TOMME NOIRE <u>LAITAGE NATURE</u>	CREME D'ENDIVES QUICHE LORRAINE LANGUE DE BOEUF SAUCE TORTUE POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT TARTARE AUX NOIX <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE DE CELERI BETTERAVES ROUGES VINAIGRETTE PATES A LA CARBONARA ET FROMAGE RAPE BRIE <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE DE NAVETS POIREAU VINAIGRETTE COLIN SAUCE A L'ANETH POMME DE TERRE VAPEUR PETITS POIS BIO AUX OIGNONS CANTAL AOP <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE LEGUMES SALAMI ET CONDIMENTS CHOU FARCI SAUCE TOMATE RIZ ROQUEFORT AOP <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE POIS CASSES RILLETES DE MAQUEREAU ET TOAST ROTI DE PORC LABEL AU THYM POMMES DE TERRE NOISETTES ET NAVETS AU MIEL FOURNOLS <u>LAITAGE NATURE</u>

Lors d'une demande de remplacement, l'équipe de cuisine vous proposera selon le stock du steak haché au veau ou de l'émincé de volaille ou des boulettes au boeuf ou une cuisse de poulet ou des boulettes au veau

API RESTAURATION

vous propose

sa Recette

Temps de
préparation :
45 minutes
Temps de
cuisson :
30 minutes

Ingrédients
(pour 4 personnes) :

- 500ml de lait demi écrémé
- 80g de sucre en poudre
- 4 jaunes d'oeufs
- 1 gousse de vanille
- Cannelle en poudre
- 4 blancs d'oeufs
- 1 pincée de sel fin
- 1 citron jaune
- Graines de coriandre
- 3 anis étoilés
- 1 bâton de cannelle
- 10cl d'eau
- 150g de sucre

Ile flottante au caramel d'épices

Préparation de la recette :

Préparation de la crème anglaise :

- Faire chauffer le lait jusqu'à ébullition. Fendre la gousse de vanille en 2, extraire les grains et les mélanger au lait. Ajouter la gousse de vanille et une pincée de cannelle en poudre.
- Dans un saladier, battre les jaunes avec le sucre.
- Une fois le lait bouillant, retirer la gousse puis le verser progressivement sur la préparation aux œufs en fouettant vivement.
- Remettre sur feu doux durant environ 10 min sans cesser de remuer. Répartir la crème anglaise dans des ramequins et faire refroidir.

Préparation des blancs en neige :

- Monter les blancs en neige. Ajouter le sucre et battre à vitesse rapide 1 min.
- Réaliser des quenelles et les passer au micro-ondes durant 20 secondes.

Préparation du caramel aux épices :

- Infuser les épices dans l'eau à feu doux et les ajouter à votre caramel en fin de cuisson, puis laisser refroidir.
- Dans une autre casserole, mettre le sucre et quelques gouttes de citron. Cuire jusqu'à obtention d'une coloration blonde.
- Pour le montage : déposer de la crème anglaise dans le ramequin, une quenelle de blancs en neige, puis le caramel.

api

Conception CréApi

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 02 décembre
2024 au 05 janvier 2025



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 SUCRES AJOUTES

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 02 au 08 décembre 2024	POTAGE DUBARRY REPAS SAVOYARD : SALADE LYONNAISE DIOTS GRATIN DE CROZETS AU REBLOCHON TOMME DE SAVOIE <u>FRUIT DE SAISON</u>	VELOUTE DE LEGUMES VERTS FEUILLETE HOT DOG AIGUILLETES DE POULET A LA CREME PUREE DE BUTTERNUT CAMEMBERT <u>YAOURT NATURE</u>	POTAGE DE TOMATES LENTILLES VINAIGRETTE BOEUF BOURGUIGNON CAROTTES AUX OIGNONS ET PUREE DE POMMES DE TERRE GOUDA <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE CULTIVATEUR CHOU FLEUR SAUCE COCKTAIL TRIPES A LA MODE DE CAEN POMMES SAUTEES SALADE VERTE VINAIGRETTE MIMOLETTE <u>BANANE</u>	POTAGE DE LEGUMES MORTADELLE ET CONDIMENTS MERLU SAUCE CURRY RIZ CREOLE ET POEELE CHAMPETRE BLEU <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE PETITS POIS CELERI REMOULADE PALETTE A LA DIABLE PATES ET FROMAGE RAPE ET ENDIVES BRAISEES EDAM <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE CRESSON SARDINE A L'HUILE SAUTE DE VEAU MARENGO GRATIN DAUPHINOIS HARICOTS PLATS A L'AIL MORBIER <u>LAITAGE NATURE</u>
Semaine du 09 au 15 décembre 2024	CREME DE CHAMPIGNONS SALADE DE HARICOTS BLANCS VINAIGRETTE HAUT DE CUISSE DE POULET A L'ESTRAGON SALSIFIS AU JUS POMMES VAPEUR PYRENEES <u>COMPOTE SSA</u>	CREME DE FENOUIL ENDIVE VINAIGRETTE CHOUCROUTE GARNIE POMMES DE TERRE TARTARE SALADE DE FRUITS	POTAGE POIREAUX POMMES DE TERRE CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE CARBONADE FLAMANDE POMMES RISSOLEES ET SALADE VERTE VINAIGRETTE TOMME GRISE <u>LAITAGE NATURE</u>	VELOUTE DE CAROTTES DUO DE SAUCISSONS ET CONDIMENTS OMELETTE AUX HERBES EPINARDS BIO ET POMMES GRENAILLES FOURME D'AMBERT AOP COMPOTE POMME	POTAGE DE POTIRON HARICOTS VERTS VINAIGRETTE LIEU CREME DE POIVRONS COEUR DE PATES ET CAROTTES AUX EPICES CARRE DE LIGUEIL <u>LAITAGE NATURE</u>	SOUPE DE LEGUMES TABOULE A LA MENTHE ENDIVES A LA FLAMANDE POMMES DE TERRE EMMENTAL CLEMENTINES	POTAGE DE CELERI TOAST AU ST NECTAIRE SOT-L'Y-LAISSE SAUCE NORMANDE POMMES DE TERRE CROQUETTE ET PETITS POIS MIMOLETTE <u>FRUIT DE SAISON</u>
Semaine du 16 au 22 décembre 2024	VELOUTE DE LEGUMES PIZZA SAUCISSE DE TOULOUSE PUREE DE POIS CASSES BIO EMMENTAL <u>YAOURT NATURE</u>	POTAGE DE NAVETS SALADE D'AGRUMES FRICADELLE SAUCE COCKTAIL POMMES SAUTEES ET SALADE BRIE <u>FRUIT DE SAISON</u>	POTAGE PERSIL POIREAU VINAIGRETTE CHILI CON CARNE RIZ ET SA SAUCE TOMME BLANCHE <u>LAITAGE NATURE</u>	CREME D'ENDIVES OEUF MIMOSA NAVARIN D'AGNEAU POMMES DE TERRE NAVETS ET CAROTTES SAINT PAULIN <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE POTIMARRON SALADE AU BLEU ET CROUTONS FILET MEUNIERE SAUCE GRIBICHE PETITS POIS BIO ET POMMES DE TERRE BUCHE DU PILAT <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CRECY CELERI REMOULADE ROGNONS SAUCE MADERE PUREE DE POMMES DE TERRE EDAM <u>FRUIT DE SAISON</u>	SOUPE A L'OIGNON CROUTONS ET FROMAGE TERRINE DE CAMPAGNE ET CONDIMENTS ROTI DE LAPIN AUX PRUNEAUX POMMES VAPEUR ET POEELE DE LEGUMES FOURME D'AMBERT AOP <u>LAITAGE NATURE</u>
Semaine du 23 au 29 décembre 2024	VELOUTE DE LEGUMES VERTS BROCOLIS VINAIGRETTE A L'ECHALOTE EMINCE DE DINDE SAUCE CREME POMMES DE TERRE FONDANTES HARICOTS VERTS MIMOLETTE <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE DE CELERI BETTERAVES ROUGES A LA BULGARE LASAGNES A LA BOLOGNAISE SALADE GOUDA FRUIT DE SAISON	CREME D'ASPERGES ET SA CHIPS DE LARD TERRINE DE SAUMON CANARD AU MIEL ET AUX ÉPICES POMMES DAUPHINE ET CAROTTES GLACEES ST MAURE AOP <u>LAITAGE NATURE</u>	POTAGE CULTIVATEUR SALADE D'ENDIVES VINAIGRETTE SAUTE DE PORC AU MAROILLES POMMES ROSTIES CHEVRE FRUIT DE SAISON	SOUPE DE LEGUMES CHOU SALE GARNI AU FROMAGE CHOUCROUTE DE LA MER ET SON BEURRE BLANC POMMES DE TERRE PERSILLEES FOURNOLS <u>COMPOTE SSA</u>	POTAGE CRESSON SALADE D'AGRUMES PAELLA TOMME NOIRE <u>YAOURT NATURE</u>	SOUPE AU CHOU SARDINES A LA TOMATE POITRINE DE VEAU FARCIE SAUCE BLEU POMMES SAUTEES ET CHOU ROMANESCO MAROILLES AOP <u>FRUIT DE SAISON</u>
Semaine du 30 au 05 janvier 2025	POTAGE A L'OSEILLE CELERI BIO REMOULADE CARBONADE FLAMANDE POTATOES ET SALADE PYRENEES <u>YAOURT NATURE</u>	POTAGE DE LEGUMES CELERI VINAIGRETTE ASSIETTE ANGLAISE POMME AU FOUR CREME CIBOULETTE HOLLANDE <u>FRUIT DE SAISON</u>	VELOUTE DE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO SALADE PERIGOURDINE CIVET DE BICHE SAUCE GRAND VENEUR GRATIN DAUPHINOIS ET FAGOT DE HARICOTS VERTS ST NECTAIRE AOP <u>COMPOTE SSA</u>	VELOUTE DE CHAMPIGNONS PIZZA EMINCE DE DINDE AU MIEL COQUILLETES ET FROMAGE RAPE BUCHE DU PILAT <u>YAOURT NATURE</u>	CREME DE LAITUE RILLETES ET CORNICHONS FILET DE MERLU AU PAPRIKA BROCOLIS ET POMMES DE TERRE CAMEMBERT BIO BANANE	SOUPE A L'AIL CROUTONS ET FROMAGE ENDIVE VINAIGRETTE AUX NOIX BOUDIN NOIR DUO DE POMMES GOUDA <u>FROMAGE BLANC NATURE</u>	VELOUTE DE LEGUMES VERTS PECHE AU SURIMI GIGOT A L'AIL POMMES DE TERRE DAUPHINE FLAGEOLETS PERSILLES TOMME GRISE <u>FRUIT DE SAISON</u>

Lors d'une demande de remplacement, l'équipe de cuisine vous proposera selon le stock du steak haché au veau ou de l'émincé de volaille ou des boulettes au boeuf ou une cuisse de poulet ou des boulettes au veau