

Menus du 01 au 31 août

Semaine 31
Du 01 au 05 août

Semaine 32
Du 08 au 12 août

Semaine 33
Du 15 au 19 août

Semaine 34
Du 22 au 26 août

Semaine 35
Du 29 au 31 août

LUNDI

Salade de betteraves
Sauté de dinde à la crème
Torsades
Cantal
Flan à la vanille

Macédoine de légumes
à la vinaigrette
Filet de hoki
à la ciboulette
Purée de chou fleur
Fromage à tartiner
Quetsches

Assomption

Salade de pommes de terre
Emincé de veau
sauce grand-mère
Trio de choux
Camembert
Compote de poires

Salade de pâtes
Emincé de bœuf au raifort
Gratin de légumes
Edam
Crème dessert à la pistache

MARDI

Repas végétarien
Salade de tomates
Œufs durs à la florentine
Pommes de terre vapeur
Saint Paulin
Petits suisses aux fruits

Salade de concombres
Rôti de porc l'ancienne
Gratin de blettes
et pommes de terre
Fromage aux poivres
Crème dessert au caramel
* Rôti de volaille
à l'ancienne

Feuilleté au fromage
Sauté de bœuf
sauce bourgeoise
Curry de légumes
Brebicrème
Yaourt aux fruits

Repas Végétarien
Salade de carottes
Torsades HVE
à la mexicaine
Gouda
Pêche

Salade de courgettes
Sauté de porc à l'origan
Riz
Roquefort
Melon
* Sauté de volaille à l'origan

MERCREDI

Pizza au fromage
Bœuf à la hongroise
Gratin de brocolis
Camembert
Pêche

Repas Végétarien
Salade de carottes
Lasagnes ricotta épinards
Munster
Compote pomme coing

Salade verte
Risotto à la volaille
Fol épi
Abricots

Salade grecque
Moussaka
Riz
Fromage frais
Fromage blanc biscuité

Repas froid végétarien
Salade de concombres
Œufs durs à la vinaigrette
Taboulé
Fromage à tartiner
Beignet choco noisette

JEUDI

Salade grecque
(concombre bio)
Filet de colin
sauce bonne femme
Quinoa
Fromage à tartiner
Fromage blanc au miel

Salade de lentilles
Estouffade de bœuf
à la provençale
Haricots beurre
Emmental
Pastèque

Repas Végétarien
Salade de tomates
Haricots blancs
aux petits légumes
Semoule
Port Salut
Fromage blanc au spéculoos

Salade de blé (blé bio)
Filet de colin sauce dugléré
Haricots verts
Saint Nectaire
Tarte aux pommes

VENDREDI

Salade de riz (riz bio)
Emincé de porc
aux petits oignons
Carottes persillées
Tomme blanche
Melon
* Fallafel

Salade de radis
Emincé de dinde au paprika
Boulgour
Bleu
Petits suisses nature + sucre

Salade de pâtes
Fricassée de poisson
sauce Nantua
Courgettes aux herbes
Tomme blanche
Mirabelles

Menus manger main
Tomates cerises
Filet de poulet pané
Potatoes aux herbes
Sauce rémoulade
Fromage à coque rouge
Pastèque



Flash prévention

Fortes chaleurs, canicule,
ayez les bons réflexes :

Boire régulièrement de
l'eau,

Manger en quantité
suffisante,

Mouiller son corps et se
ventiler,

Eviter les efforts physiques,

Donner et prendre des
nouvelles de ses proches,

Maintenir sa maison au
frais : fermer les volets en
journée,

Passer du temps dans un
endroit frais.

Bel été à vous tous !

