

Menus du 01 au 31 août

Semaine 31
Du 01 au 05 août

LUNDI

Salade de betteraves
Sauté de dinde à la crème
Torsades
Poêlée champêtre
Flan à la vanille
** Croqu'tofu sauce crème

MARDI

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

MERCREDI

Bœuf à la hongroise
Cœur de blé
Brocolis
Camembert
Pêche
** Galette de céréales
au fromage

JEUDI

Salade grecque
(concombre bio)
Filet de colin
sauce bonne femme
Quinoa
Légumes méridionaux
Fromage blanc au miel
** Sauté végétal
sauce bonne femme

VENDREDI

Emincé de porc
aux petits oignons
Riz
Carottes persillées
Tomme blanche
Melon
*/** Fallafel

Semaine 32
Du 08 au 12 août

Filet de hoki
à la ciboulette
Purée de chou fleur
Fromage à tartiner
Quetsches
** Emincé végétal
à la ciboulette

Salade de concombres
Rôti de porc l'ancienne
Gratin de blettes
et pommes de terre
Crème dessert au caramel
* Rôti de volaille
à l'ancienne
** Cordon bleu végétarien

Repas Végétarien
Lasagnes ricotta épinards
Salade mêlée
Munster
Compote pomme coing

Estouffade de bœuf
à la provençale
Riz
Haricots beurre
Emmental
Pastèque
** Grinioc à la provençale

Salade de radis
Emincé de dinde au paprika
Boulaour
Tomate à la provençale
Petits suisses nature + sucre
** Sauté de tofu
au paprika

Semaine 33
Du 15 au 19 août

Assomption

Feuilleté au fromage
Sauté de bœuf
sauce bourgeoise
Curry de légumes
Yaourt aux fruits
** Galette de haricots rouges

Risotto à la volaille
Salade verte
Fol épi
Abricots
** Risotto forestier

Repas Végétarien
Salade de tomates
et mozzarella
Haricots blancs
aux petits légumes
Semoule / Légumes du soleil
Fromage blanc au spéculoos

Fricassée de poisson
sauce Nantua
Mini penne
Courgettes aux herbes
Tomme blanche
Mirabelles
** Grillardin végétal

Semaine 34
Du 22 au 26 août

Emincé de veau
sauce grand-mère
Pommes de terre sautées
Brocolis
Camembert
Compote de poires
** Croqu'tofu au fromage

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

Salade grecque
Moussaka
Riz
Fromage blanc biscuité
** Moussaka sans viande

Filet de colin sauce dugléré
Quinoa
Haricots verts
Fromage à coque rouge
Tarte aux pommes
** Galette de pois chiche

Menus manger main
Tomates cerises
Filet de poulet pané
Potatoes aux herbes
Sauce rémoulade
Pastèque
** Bouchées sans viande

Semaine 35
Du 29 au 31 août

Emincé de bœuf au raifort
Gratin de légumes
Edam
Crème dessert à la pistache
** Crêpe au fromage

Salade de courgettes
à la feta
Sauté de porc à l'origan
Riz / Ratatouille
Melon
* Sauté de volaille à l'origan
** Allumettes végétales
à l'origan

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



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 !

