



Menu conseil selon plan  
alimentaire

- Fruits et Légumes
- Poissons, Viandes, Œufs
- Féculents
- Produits laitiers
- Produits sucrés



Du 14 au 18 Septembre

LUNDI

Salades mixtes

Escalope de porc  
sauce curry

Pommes rissolées

Emmental

Fruits de saison

MARDI

Quiche fromage  
« maison »

Sauté de dinde jus  
au thym

Ratatouille  
provençale

Yaourt nature

Pêches au sirop

MERCREDI

Gaspacho  
« maison »

Paëlla

Poulet et fruits de mer

Ossau iraty

Panna cotta fruits  
rouges

JEUDI

Pastèque et  
melon

Navarin d'agneau  
ou sauté de poulet

Courgettes fraîches  
fondantes

Fromage de  
chèvre

Gâteau « Maison »

VENDREDI

Jambon blanc  
cornichons

Lieu noir sauce  
tomate

Boulgour

Reblochon

Fruits de saison