



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