

Régime pauvre  
en graisses

## PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

### Menus du 5 au 11 octobre 2020

JOURS	Déjeuner régime pauvre en sel, en graisse et en sucre	Complément	X
Lundi 05 octobre 2020	<b>Potage Petits pois</b> <b>Filet de colin sauce crustacés</b> <b>Riz basmati</b> Fromage blanc nature Pomme	Potage de navet Tarte aux légumes Abricots secs	<input type="checkbox"/>
Mardi 06 octobre 2020	Pâtes perles au pistou <b>Aiguillettes de poulet sauce chasseur</b> <b>Haricots beurre</b> Yaourt nature Kiwi	Velouté d'épinards Jambon blanc et macédoine vinaigrette Purée de pomme coing	<input type="checkbox"/>
Mercredi 07 octobre 2020	<b>Velouté d'asperges</b> <b>Mijoté de bœuf race bouchère sauce esterel</b> <b>Riz et julienne de légumes</b> Gouda sans sel Crème patissière au fromage blanc et raisins secs	Potage potimarron Chou farci Nashi	<input type="checkbox"/>
Jeudi 08 octobre 2020	Œufs durs salade verte <b>Sauté de dinde label rouge aigre douce</b> <b>Nouilles chinoise</b> Faisselle Banane	Potage de légumes Galette de blé noir jambon béchamel Pruneaux dénoyautés au jus	<input type="checkbox"/>
Vendredi 09 octobre 2020	<b>Velouté de panais</b> <b>Filet de merlu sauce lipig</b> <b>Fondue de poireaux</b> Saint Paulin sans sel Riz au lait du chef	Velouté de cresson Rôti de Dinde Pomme four à la cannelle	<input type="checkbox"/>
Samedi 10 octobre 2020	Potimarron râpé <b>Chili con carne</b> <b>Riz chili</b> Suisse nature Poire	Potage parmentier Maquereau à la moutarde Yaourt bio nature de Traon Bihan	<input type="checkbox"/>
Dimanche 11 octobre 2020	<b>Velouté de cèpes</b> <b>Joue de porc confite</b> <b>Brunoise de légumes et pommes de terre</b> Yaourt nature brassé Cake du chef à l'ananas	Velouté lentilles corail Taboulé Raisin	<input type="checkbox"/>
Pain de mie			<input type="checkbox"/>

Régime pauvre  
en graisses

## PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

### Menus du 12 au 18 octobre 2020

JOURS	Déjeuner régime pauvre en sel, en graisse et en sucre	Complément	X
Lundi 12 octobre 2020	Chou rouge aux raisins secs <b>Carbonade de bœuf</b> <b>Pâtes Torsades</b> Faiselle Purée pomme cassis	Potage patate douce Salade de céréales gourmandes bio Kivi	
Mardi 13 octobre 2020	<b>Velouté d'asperges</b> <b>Poisson fileté meunière et citron</b> <b>Riz thaï</b> Fromage blanc nature Clémentines	Potage potiron Tarte oignons Abricots secs	
Mercredi 14 octobre 2020	Tomate ciboulette <b>Blanquette de veau</b> <b>Carottes et pommes de terre</b> Suisse nature Salade de fruits frais	Bouillon vermicelle Courgette farcie Poire	
Judi 15 octobre 2020	<b>Potage Parisien</b> <b>Choucroute de la mer</b> * Gouda sans sel Semoule au lait du chef au chocolat	Velouté champignons Rôti de porc Pamplemousse à l'eau	
Vendredi 16 octobre 2020	Salade de pommes de terre Gauloise <b>Omelette du chef</b> <b>Petits pois aux oignons</b> Yaourt nature brassé Kivi	Potage Dubarry Sardines à l'huile Banane	
Samedi 17 octobre 2020	<b>Potage salsifis</b> <b>Poisson frais sauce aneth</b> <b>Pommes de terre</b> Fromage blanc de campagne Poire	Potage de lentilles vertes Lasagnes du chef aux légumes du soleil Purée de pomme	
Dimanche 18 octobre 2020	Crevettes <b>Kig ha Farz</b> * Saint Paulin sans sel Gâteau du chef aux noix	Potage brocolis Jambon blanc Nashi	
Pain de mie 			

Régime pauvre  
en graisses

## PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

### Menus du 19 au 25 octobre 2020

JOURS	Déjeuner régime pauvre en sel, en graisse et en sucre	Complément	X
Lundi 19 octobre 2020	<u>Crème d'endives</u> Langue de bœuf sauce bordelaise Farfalles Suisse nature Clémentines	Velouté d'épinards Nems Purée de fruit pomme coing	
Mardi 20 octobre 2020	Tomate ciboulette Steak haché forestière Purée de patate douce Yaourt nature Nashi	Potage Crécy Œufs durs salade verte Figues séchées	
Mercredi 21 octobre 2020	<u>Velouté de lentilles Corail</u> Cotriade bretonne Julienne de carottes bio et céleri bio Saint Paulin sans sel Crème pâtissière au fromage blanc et coulis de fruits jaune, biscuit sans sucre	Velouté d'asperges Pizza du chef légumes et bleu Pomme	
Jeudi 22 octobre 2020	Betteraves rouges vinaigrette Sauté de bœuf aux pruneaux Pommes de terre Faiselle Banane	Potage Dubarry Curry Riz bio arlequin Poire	
Vendredi 23 octobre 2020	<u>Potage de légumes</u> Croziflette Salade verte Yaourt nature brassé Pomme au four	Velouté de tomate Parmentier de poisson Clémentines	
Samedi 24 octobre 2020	Tarte du chef aux poireaux Veau marengo Haricots verts Gouda sans sel Orange	Potage brocolis Rôti de bœuf Yaourt nature bio de Traon Bihan	
Dimanche 25 octobre 2020	<u>Soupe au pistou</u> Paëlla de la mer * Fromage blanc nature Tarte au chocolat	Potage Butternut Chou farci Kiwi	
Pain de mie			

Régime pauvre  
en graisses

## PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

### Menus du 26 octobre au 1er novembre 2020

JOURS	Déjeuner régime pauvre en sel, en graisse et en sucre	Complément	X
Lundi 26 octobre 2020	Piémontaise vinaigrette <b>Haché de veau au jus</b> <b>Salsifis dijonnaise</b> Yaourt nature Pomme	Velouté de lentilles Rôti de porc Raisin	
Mardi 27 octobre 2020	<b>Potage Dubarry</b> <b>Jambon braisé sauce barbecue</b> <b>Semoule</b> Suißes nature Nashi	Potage légumes Maquereaux à la moutarde Abricots secs	
Mercredi 28 octobre 2020	Endives à l'indienne <b>Rôti d'agneau à l'ail</b> <b>Ratatouille et pomme de terre</b> Fromage blanc nature Quetsches au sirop léger	Velouté de navet Samoussa aux légumes Kivi	
Jeudi 29 octobre 2020	<b>Soupe à l'oseille</b> <b>Escalope de Dinde Label rouge au romarin</b> <b>Purée de pommes de terre</b> Yaourt nature brassé Ananas frais	Velouté de fenouil Tomate farcie Purée de pomme	
Vendredi 30 octobre 2020	Panais vinaigrette <b>Cuisse de poulet label Rouge rôtie</b> <b>Poêlée d'antan (carottes, céleri, navet)</b> Gouda sans sel Polenta au lait du chef au chocolat blanc	Crème d'artichaut Taboulé Pamplemousse à l'eau	
Samedi 31 octobre 2020	<b>Potage crécy</b> <b>Filet de hoki sauce du gléré</b> <b>Riz thaï</b> Fromage blanc de campagne Purée de fruit du chef pomme poire	Potage Parisien Tarte oignons Banane	
Dimanche 01 novembre 2020	Asperges sauce ravigote <b>Pot au feu</b> * Saint Paulin sans sel Tarte pomme rhubarbe	Potage pois cassés Galette jambon fromage Clémentines	
Pain de mie			