


Régime pauvre
en sel

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE


Menus du 5 au 11 octobre 2020

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

Régime pauvre
en sel

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Menus du 12 au 18 octobre 2020

JOURS	Déjeuner régimes pauvre en sel	Complément	X
Lundi 12 octobre 2020	Chou rouge aux raisins secs Carbonade de bœuf Pâtes Torsades Faisselle Purée pomme cassis	Potage patate douce Salade de céréales gourmandes bio Kiwi	
Mardi 13 octobre 2020	Velouté d'asperges Poisson fileté meunière et citron Riz thaï Yaourt aromatisé Clémentines	Potage potiron Tarte oignons Abricots secs	
Mercredi 14 octobre 2020	Tomate ciboulette Blanquette de veau Carottes persillées Suisettes nature Mille feuilles	Bouillon vermicelle Courgette farcie Poire	
Jeudi 15 octobre 2020	Potage Parisien Choucroute de la mer * 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 Gaubise Omelette du chef Petits pois aux oignons Yaourt nature brassé Kiwi	Potage Dubarry Sardines à l'huile Banane	
Samedi 17 octobre 2020	Potage salsifis Poisson frais sauce aneth Pommes de terre Suisettes sucrés Poire	Potage de lentilles vertes Lasagnes du chef aux légumes du soleil Purée de pomme	
Dimanche 18 octobre 2020	Crevettes Kig ha Farz * Saint Paulin sans sel Gâteau du chef aux noix	Potage brocolis Jambon blanc Nashi	
Pain de mie 			

Régime pauvre en sel

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Menus du 19 au 25 octobre 2020

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

Régime pauvre
en sel

PORTAGE DE REPAS A DOMICILE

Menus du 26 octobre au 1er novembre 2020

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