

**menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL**

DU 31 MARS AU 6 AVRIL 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 31 mars	Soupe normande Roti de porc à l'estragon Haricots blancs aux aromates Mousse au citron	Emincé de dinde au jus Boulghour / Ratatouille Gouda Moelleux à la fraise
MARDI 1 ^{er} avril	Salade de céleri cuit Sauté de bœuf piperade Pommes de terre rissolées / Carottes vichy Compote pomme ananas	Soupe à la farine Quiche au thon Salade de betteraves Pêches au sirop
MERCREDI 2 avril	Lasagne sans sel Scarole Saint Paulin Gâteau au chocolat	Potage de fenouil Soufflé de légumes sans sel Gratin de légumes + pommes de terre Yaourt aromatisé
JEUDI 3 avril	Salade de concombre Choucroute garnie (chou blanc braisé, pommes de terre vapeur, saucisse sans sel) Banane	Velouté de courgettes Tranche de bœuf au romarin Semoule / Brocolis Flan à la vanille
VENDREDI 4 avril	Salade de champignons Filet d'églefin au lait de coco Ou rôti de de volaille au paprika Riz safrané / Navets aux herbes Fromage blanc à la framboise	Velouté de lentilles Rognons de porc sauce au Porto Purée d'épinards Compote de fruits rouges
SAMEDI 5 avril	Terrine de poisson Effiloché de veau sauce milanaise Purée de potiron Cocktail de fruits	Potage célestine Tarte à l'oignon Salade feuille de chêne Petits suisses aux fruits
DIMANCHE 6 avril	Pâté en croûte Blanquette de volaille Nouilles / Trio de choux Nid d'abeille	Plat froid Soupe de poireaux Salade piémontaise Pomme

**menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL**

DU 7 AU 13 AVRIL 2025

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 7 avril	Poivronnade Emincé de bœuf au paprika Semoule Navets à l'oriental Liégeois saveur café	Potage à la tomate Quenelles de volaille sauce forestière Coquillettes au beurre Fruit
MARDI 8 avril	Macédoine de légumes à la crème ciboulette Sauté de porc à l'échalote Ecrasé de pommes de terre Brocolis en fleurette Fruit	Potage 4 saisons Timbale de poisson Epinards en branche au jus de légumes Faisselle nature et sucre
MERCREDI 9 avril	Salade de batavia à la vinaigrette Steak haché de veau sauce cidre Tortis Courgettes persillées Eclair à la vanille	Potage de légumes Omelette aux fines herbes Fenouil à la tomate Compote de pommes
JEUDI 10 avril	Pâté de foie sans sel Cuisse de poulet rôtie au jus Purée de céleri Edam Fruit	Crème de potiron Jambon sans sel braisé sauce oignon Chou-fleur Yaourt aux fruits
VENDREDI 11 avril	Carottes râpées à la vinaigrette Filet de merlu et son citron frais Ou Emincé de dinde sauce aux 4 épices Riz pilaf Ratatouille Crème dessert saveur vanille	Crème de champignons Quiche aux légumes Salade batavia à la vinaigrette Compote pomme cassis
SAMEDI 12 avril	Salade de tomates Escalope de porc au jus Lentilles aux oignons Haricots plats Pêche au sirop	Crème de panais Rôti de dinde froid Taboulé de boulghour aux herbes Fromage blanc aux fruits
DIMANCHE 13 avril	Salade de cœurs de palmiers et maïs Pot au feu Pommes de terre vapeur Légumes de pot au feu Flan pâtissier	Potage St Germain Dahl aux fèves et petits pois à la menthe Fruit

DU 14 AU 20 AVRIL 2025

**menus
À TENEUR
RÉDUITE EN SEL**

	MIDI	SOIR (livré le matin)
LUNDI 14 avril	Fricassée de foie de volaille sauce crème persillée Polenta à la crème Chou de Bruxelles Gouda sans sel Fruit	Potage crécy Filet de colin sauce ciboulette Riz créole Fromage blanc et sucre
MARDI 15 avril	Salade de betteraves Rôti de veau aux 4 épices Pommes boulangères Tomate au four à l'huile d'olive et herbes de Provence Fruit	Velouté de butternut à la crème Jambon blanc Salade de petits pois vinaigrette à la menthe Spécialité pomme ananas
MERCREDI 16 avril	Salade de concombres à la menthe Steak haché de veau à la tomate Macaronis Brunoise de légumes provençaux Beignet à la framboise	Potage de céleri branche Omelette nature Piperade Crème à la fleur d'oranger
JEUDI 17 avril	Radis roses râpés sauce fromage blanc herbes et échalote Saucisse de Francfort sans sel Haricots blancs sauce tomate Flan vanille nappé caramel	Potage haricots verts Tarte aux oignons Salade batavia Pomme au four et miel
 VENDREDI 18 avril	Chou rouge à la vinaigrette Filet de lieu sauce bonne femme Ou Aiguillettes de poulet à l'estragon Boulgour Carottes à l'ail Compote pomme passion	Potage de légumes Filet de poulet sauce moutarde Courgettes à l'huile d'olive Mousse au chocolat
SAMEDI 19 avril	Salade de germe de soja Baeckeoffe Fruit	Soupe printanière Œuf florentine Entremet flan au citron
DIMANCHE 20 avril PÂQUES	Pâté de foie Cuisse de pintade au poivre vert Riz basmati Haricots verts à l'échalote Gâteau de fromage aux fruits rouges	Velouté de brocolis Spaghettis carbonara Fruit

En cas de question sur les allergènes, contactez-nous



**PORTAGE
de repas**

**menus
À TENEUR RÉDUITE EN SEL
DU 31 MARS AU 20 AVRIL 2025**

LES BIENFAITS DU CHOCOLAT

Le chocolat, riche en antioxydants, offre de nombreux avantages pour la santé, comme améliorer la circulation sanguine et favoriser la santé cardiaque. Il peut aussi aider à réduire la pression artérielle et améliorer la sensibilité à l'insuline. Cependant, pour en profiter pleinement, il est préférable de choisir du chocolat avec un fort pourcentage de cacao (70% et plus) et de le consommer avec modération, afin de limiter l'apport en sucres.

En cas de pathologie, respectez dans tous les cas les indications alimentaires préconisées par votre médecin



N° à contacter

Tél. 03 88 37 22 31

