

Portage de Repas - 9 rue Henri Breuil - CS 90089 - 60607 Clermont cedex
Tél : 03 44 68 27 41

Nom :

Adresse :

Commune :

HORMIS LE POTAGE - COMPOSITION DES PLATEAUX : VEUILLEZ INDIQUER LES QUANTITÉS DANS LES COLONNES		Normal	Ss sel	Diabète
LU 20	Roulade de volaille – PAUPIETTE DE LAPIN AU ROMARIN – PURÉE DE BROCOLIS – Comté – crème dessert chocolat - gâteaux secs			
	Quiche forestière – RÔTI DE DINDE A LA ROMAINE – CAROTTES EN RONDELLE – yaourt sucré - fruit			
	Chou blanc vinaigrette – paupiette de lapin au romarin – purée de brocolis + carottes en rondelle – yaourt nature sans sucre - fruit			
MA 21	Andouille de Vire beurre – ESCALOPE DE POULET A LA MOUTARDE ANCIENNE – HARICOTS BEURRE SAUTÉS – Camembert – yaourt aux fruits			
	Crudités variées – DOS DE COLIN AU BASILIC – POMMES VAPEUR – salade verte - fruit			
	Concombre aux fines herbes – escalope de poulet à la moutarde ancienne – pommes vapeur + haricots beurre sautés – Camembert – yaourt aux fruits sans sucre			
ME 22	Oeuf dur sauce cocktail – BOEUF BRAISÉ A LA HONGROISE – CHOU FLEUR PERSILLÉ – rondelé ail fines herbes – tarte au citron			
	Endives au Roquefort – CÔTE DE PORC SAUCE CHARCUTIÈRE – COQUILLETES – petit suisse aux fruits - fruit			
	Endives au Roquefort – bœuf braisé à la hongroise – coquillettes + chou fleur persillé – yaourt nature sans sucre - fruit			
JE 23	Salade parmentière – ENTRECÔTE CRUE – RATATOUILLE – Saint Nectaire – compote pommes fraises - gâteaux secs			
	Carottes aux agrumes – TAJINE POULET AGNEAU AUX POIX CHICHES – SEMOULE AU CURCUMA – laitage au chocolat - fruit			
	Salade parmentière – tajine poulet agneau aux pois chiches – semoule au curcuma – Saint Nectaire – compote de pommes sans sucre			

HORMIS LE POTAGE - COMPOSITION DES PLATEAUX : VEUILLEZ INDIQUER LES QUANTITÉS DANS LES COLONNES		Normal	Ss sel	Diabète
VE 24	Fenouil à la vinaigrette à l'ancienne – SAUCISSE FUMÉE – GRATIN DE POIREAUX – pointe de Brie – liégeois café – gâteaux secs			
	Salade Tika – BLANQUETTE DE VEAU A LA CRÈME – FLAGEOLETS – aromatisé - fruit			
	Fenouil à la vinaigrette à l'ancienne – blanquette de veau à la crème – gratin de poireaux – pointe de Brie – fromage blanc nature sans sucre			
SA 25	Salade charcutière – COLIN LIEU CITRONNÉ – JULIENNE DE LÉGUMES – port salut – clafoutis à la framboise			
	Tomate à l'échalote – SAUTÉ DE PORC A L'INDIENNE – RIZ – yaourt nature - fruit			
	Tomate à l'échalote – colin lieu citronné – riz + julienne de légumes – petit suisse nature sans sucre - fruit			
DI 26	Terrine aux deux poissons mayonnaise – CUISSE DE POULE CONFITE – QUARTIERS DE POMMES DORÉES – bleu douceur – compote de fruits – gâteaux secs			
	Cœurs d'artichaut sauce mousseline – CHEESE BURGER (2 pains américains-steak haché-fromage-dosette ketchup) - SALADE VERTE – riz au lait - fruit			
	Cœurs d'artichaut sauce mousseline – cuisse de poule confite – quartiers de pommes dorées + ratatouille – yaourt nature sans sucre - fruit			

① Attention pour les menus Sans Sel : *Entrée, Salade composée, Fromage* → contient un peu de Sel

Exemplaire à remettre signé

INFO :

Les 17 et 18 novembre, nous serons présents au salon des séniors organisé salle Pommery à Clermont.

Le vendredi de 14 à 15 heures, notre prestataire la SAGÈRE y tiendra une conférence sur le thème « bien manger pour bien vieillir ».

Téléchargez aussi vos menus sur le site internet www.pays-clermontois.fr rubrique Vie pratique → Portage de Repas