SEMAINE DU 01 Juillet 2019 AU 06 Juillet 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Crêpes au fromage	Taboulé	Terrine du chef	Melon Frais	Betteraves lanières	Tomates Vinaigrette
Jambon grillé	Emincé de volaille	Sauté de lapin	Rôti de Boeuf	Filet de Colin	Couscous
Epinards	Purée de légumes	Petit pois	Macaronis	Sauce Dijonnaise	Garni
à la crème				Petit légumes	
Yaourt	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
Spéculoos	Fruit	Tarte au sucre	Compote de fruit	Fruit	Tarte au Flan

SEMAINE DU 08 Juillet 2019 AU 13 Juillet 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Salade verte aux croûtons	Coeur de palmier	Quiche Lorraine	Oeufs au thon	Poireaux Mimosa	Velouté Argenteuil
Boeuf vinaigrette	Osso Bucco d dinde	Sauté de veau	Joue de Porc	Cassolette	Langue de Boeuf
S alade pommes de terre	à la provençale	Chevriers verts	Salsifis à l'ail	de poisson	Sauce Robert
Yaourt	Farfalles	Fromage	Fromage	Pommes Vapeur	
Madeleine	Fromage	Poires au sirop	Compote de fruit	Fromage	Petits Légumes
	Fruit			Fruit	Fromage Blanc
					aux Cerises

SEMAINE DU 15 Juillet 2019 AU 20 Juillet 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Salade de Tomates	Asperges Concombre	Macédoine/Oeufs durs	Salade Mixte	Potage	Feuilleté Fromage
Bolognaise	Andouillettes	Rôti de Boeuf	Palette de porc	Cabillaud	Tomates Farcies
Coquillettes	Frites	Carottes Vichy	Lentilles	Epinards à la crème	Purée Gratinée
Yaourt	Fromage	Fromage	Fromage	fromage	
Spéculoos	Fruit	Beignet framboise	Compote de fruit	Pamplemousse	Fromage
					Ananas au Sirop

SEMAINE DU 22 Juillet 2019 AU 27 Juillet 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Tomates monégasques Côtes de porc Choux fleur au gratin Yaourt madeleine	Betteraves mimosa Poulet rôti Frites salade Fromage Fruit	Carottes rapées à l'ail Lasagnes Maison Fromage Clafoutis
JEUDI	**VENDREDI**	**SAMEDI**
Melon frais Carbonnade Carottes Glacées Fromage Compote	Salade de Haricots Filet de merlan pané Boulgour au curry Fromage fruit	Salade de pâtes Jambon de pays Rosette / beurre Fromage Salade de fruits

SEMAINE DU 29 Juillet 2019 AU 31 Juillet 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Concombre à la crème Tripes Frites / salade Yaourt Madeleine	Salade Taboulé Sauté de Veau Marengo Salsifis Fromage Fruit	Salade Piémontaise Lapin à la Moutarde Pommes Sautées Fromage Pâtisserie

MENUS DU MOIS DE JUILLET 2019 RESTAURATION A DOMICILE

Pour commander votre repas
il vous suffit d'appeler au
03 27 23 36 40 (cuisine Laennec)

Nous vous livrons du Lundi au vendredi

Livraison Lundi pour consommation Mardi
Livraison Mardi pour consommation Mercredi
Livraison Mercredi Pour consommation Jeudi
Livraison Jeudi pour consommation Vendredi et Samedi
Livraison Vendredi pour consommation Dimanche et Lundi

INFORMATIONS
CONSEIL EN CAS DE FORTES CHALEURS

Évitez de sortir à l'extérieur aux heures les plus chaudes (11h - 21h) et restez à l'intérieur de votre habitat dans les pièces les plus fraîches.

Buvez régulièrement et sans attendre d'avoir soif, au moins un litre et demi à deux litres par jour.

Ne consommez pas d'alcool qui altère les capacités de lutte contre la chaleur et favorise la déshydratation.

Évitez les boissons à forte teneur en caféine (café, thé, colas) ou très sucrées (sodas) car ces liquides sont diurétiques .

En cas de difficulté à avaler les liquides, prenez de l'eau sous forme solide en consommant des fruits (melon, pastèque, prunes, raisin, agrumes) et des crudités (concombre, tomate) .

Accompagnez la prise de boissons non alcoolisées d'une alimentation solide, en fractionnant si besoin les repas, pour recharger l'organisme en sels minéraux (pain, Soupes…).

Évitez les activités extérieures nécessitant des dépenses d'énergie trop importantes (jardinage, bricolage…).