

SEMAINE DU 02 Juillet 2018 AU 07 Juillet 2018

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

SEMAINE DU 09 Juillet 2018 AU 14 Juillet 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Salade verte aux croûtons Boeuf vinaigrette Salade pommes de terre Yaourt Madeleine	Coeur de palmier Osso Bucco d dinde à la provençale Farfalles Fromage Fruit	Quiche Lorraine Sauté de veau Chevriers verts Fromage Poires au sirop	Oeufs au thon Joue de Porc Salsifis à l'ail Fromage Compote de fruit	Poireaux Mimosa Cassolette de poisson Pommes Vapeur Fromage Fruit	Feuilleté Fromage Tomates Farcies Purée Gratinée Fromage Ananas au Sirop

SEMAINE DU 16 Juillet 2017 AU 21 Juillet 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Salade de Tomates Bolognaise Coquillettes Yaourt Spéculoos	Asperges Concombre Andouillettes Frites / Salade Fromage Fruit	Macédoine/Oeufs durs Boule de Boeuf Purée de Légumes Fromage Beignet framboise	Salade de Poivrons Palette de porc Lentilles Fromage Compote de fruit	Potage Cabillaud Riz safrané fromage Pamplemousse	Velouté Argenteuil Langue sauce Robert Petits Légumes Fromage Blanc Maison

SEMAINE DU 23 Juillet 2018 AU 28 Juillet 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI
Tomates monégasques Côtes de porc Choux fleur au gratin Yaourt madeleine	Betteraves mimosa Poulet rôti Froid Salade de Pâtes Fromage Fruit	Carottes rapées à l'ail Lasagnes Maison Fromage Clafoutis
JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Melon frais Carbonnade Carottes Glacées Fromage Compote	Salade de Haricots Filet de merlan pané Boullgour au curry Fromage fruit	Salade Piémontaise Lapin à la Moutarde Pommes sautées Fromage Pâtisserie

30 Juillet 2018

31 Juillet 2018

LUNDI	MARDI
Concombre à la crème Tripes Pommes sautées / salade Yaourt Madeleine	Tomates au Thon Jambon de Pays / Rosette/Terrine Salade de Pâtes Fromage Fruit

MENUS

**MOIS DE JUILLET 2018
RESTAURATION A DOMICILE**

Pour commander votre repas
il vous suffit d'appeler

au **03 27 23 36 40 (Restauration Municipale)**

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...).