

**SEMAINE DU 01 AOUT 2017 AU 07 AOUT 2017**

<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>LUNDI</b>
Coeur de palmier Poulet rôti Salsifis à l'ail Fromage Fruit	Charcuteries variées Omelette fromage Coquillettes Fromage Ananas au sirop	Melon Frais Cervelas obernois haricots verts Fromage Compote	Concombre tomates Poisson meunière Pommes vapeur Fromage Fruit	Tarte aux fromages Noix de joue de Boeuf Frites / salade Fromage Pâtisserie	Pâté Richelieu Choucroute Garni Yaourt Biscuit

**SEMAINE DU 08 AOUT 2017 AU 14 AOUT 2017**

<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>LUNDI</b>
Tomates Monégasques Piccatas de Volaille Salade de pommes de terre Fromage Fruit	Betteraves lanières  Chipolatas Lentilles Fromage Eclair vanille	Carottes râpées  Poisson meunière Riz créole Fromage Compote	Feuilleté fromage  Tripes Frites / Salade Fromage Fruit	Salade Mixte  Escalope de Volaille Carottes vichy Fromage Clafoutis	Macédoine œufs  Sauté de porc Haricots blancs Yaourt Biscuit

**SEMAINE DU 15 AOUT 2017 AU 21 AOUT 2015**

<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>	<b>SAMEDI</b>	<b>LUNDI</b>
Concombre au fromage blanc Jambon grillé Pommes sautées Fromage Fruit	Salade de Tomates Brochette de mini saucisses Macaronis beurre Fromage Poires au sirop	Carottes mimosa Escalope de Volaille  Haricots verts Fromage Compote	Sardines au beurre  Filet de Merlan Épinards à la crème Fromage Fruit	Crêpes champignons  Sauté de boeuf Pommes darphin Fromage Pâtisserie	Melon frais  Hachis Parmentier Yaourt Biscuit

**SEMAINE DU 22 AOUT 2017 AU 28 AOUT 2017**

<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>
Feuilleté fromage Veau marengo Pommes Salardaises Fromage Fruit	Rosette cornichons Saucisse de Toulouse Purée au fromage Fromage Pâtisserie	Salade Coleslow Bourguignon Carottes Vichy Fromage Coupelles de fruits
<i>VENDREDI</i>	<i>SAMEDI</i>	<i>LUNDI</i>
Betteraves Macédoine Filet de colin Sauce crevettes Riz petits légumes Fromage Fruit	Poireaux vinaigrette Poulet rôti Endives braisées Pommes fondantes Fromage Pâtisserie	Oeufs Mimosa Rôti de porc Choux Fleur Yaourt Biscuit

**SEMAINE DU 29 AOUT 2017 AU 31 AOUT 2017**

<i>MARDI</i>	<i>MERCREDI</i>	<i>JEUDI</i>
Concombre à la crème Sauté de dinde Printanière de légumes Fromage Coupelles de fruits	Salade de Tomates Filet de colin Sauce crevettes Riz petits légumes Fromage Pâtisserie	Salade Niçoise Sauté d' Agneau Chevriers verts Fromage Fruit

**MENUS  
MOIS D AOUT 2017  
RESTAURATION A DOMICILE**

**Pour commander votre repas**  
 il vous suffit d'appeler  
 soit au **03 27 23 59 16 (service restauration mairie )**  
 Soit 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...).