

SEMAINE DU 01 Juin 2017 AU 08 Juin 2017

JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Sardines au beurre langue froide Vinaigrette salade de Haricots verts Yaourt Biscuit	Macédoine betteraves Filet de merlan Sauce Dijonnaise Petit légumes Fromage Fruit	Terrine du chef Côte de Porc Macaronis Fromage Ananas au sirop	Salade Charcutière Tomates Farcies Riz Pilaf Fromage Compote de fruit	Tomates mimosa Escalope de volaille au fromage Purée de carottes Fromage Tarte au sucre	crêpes aux fromages Poulet rôti Pommes Sautées Fromage Fruit

SEMAINE DU 09 Juin 2017 AU 15 Juin 2017

VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Poireaux mimosa Paella garnie Fromage Fruit	Quiche lorraine Osso Bucco de dinde à la provencale Coquillettes Fromage Clafoutis	Carottes / salade Carbonnade Frites Fromage Yaourt Biscuit	Rosette beurre Escalope de porc Gratin de chou fleur Fromage Compote de fruit	Asperges mayonnaise Cervelas Obernois Purée Fromage Beignet framboise	Jambon de pays Couscous Garni Fromage Fruit

SEMAINE DU 16 Juin 2017 AU 22 Juin 2017

VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Poireaux cœur de palmier cassolette de poisson Riz au safran Fromage Fruit	Asperges concombre Rôti de porc Purée de légumes Fromage Pâtisserie	Oeufs à la russe Sauté de Veau Endives Pommes sautées Yaourt Biscuit	Salami carottes Tagliatelles façon carbonara Fromage Compote de fruit	Terrine de foie Cornichons Omelette fines herbes Epinards Fromage Poires au sirop	Tomates aux crevettes Boeuf vinaigrette Salade de Pommes de Terre Fromage Fruit

SEMAINE DU 23 Juin 2017 AU 29 Juin 2017

VENDREDI	SAMEDI	LUNDI
Salade taboulé Filet de Colin meunière Riz aux petits légumes Fromage Fruit	Oeufs à la russe Andouillette de Troyes Frites salade Fromage Gâteau Basque	Salade de haricots verts Escalope de volaille Semoule ratatouille Yaourt Biscuit
MARDI	MERCREDI	JEUDI
Tomates vinaigrette Jambon grillé salade de pâtes Fromage Compote de fruit	Terrine du chef Bourguignon Gratin de courgettes Fromage Salade de Fruits	Salade de thon Paupiette de veau Pommes miettes Fromage Fruit

30 Juin 2017

VENDREDI
Macédoine Brochette de Poisson Petit légumes Fromage Fruit

**MENUS
MOIS DE JUIN 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
CONSEILS 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...).