

Portage à Domicile- CIAS de Moitiers

Semaine du 17 au 23 juillet 2023

Midi

Soir

Lundi

Melon BIO
Blanquette de poisson
Pommes vapeur et fondue de poireaux
Fromage
Crème dessert

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Mardi

Taboulé BIO
Longe de porc rôtie
Poêlée Méridionale et riz créole BIO
Fromage
Abricots au sirop

Potage de légumes
Fromage
Flan vanille

Mercredi

Terrine de Campagne
Sauté de veau marengo
Gratin Dauphinois BIO et haricots verts BIO
Fromage
Eclair vanille

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Salade de mâche
Cannellonis à la bolognaise

Fromage
Fruit de saison

Potage de légumes
Fromage
Riz au lait

Vendredi

Betteraves vinaigrette BIO
Diots au vin blanc
Carottes braisées BIO et polenta
Fromage
Millefeuille

Potage de vermicelles
Fromage
Compote de fruits

Samedi

Pastèque BIO
Sauté de volaille aux olives
Pennes BIO et aubergines grillées BIO
Fromage
Crème caramel

Potage de légumes
Fromage
Yaourt nature

Dimanche

Courgettes râpées BIO à la féta
Lapin aux aromates
Pommes noisettes et tomates à la provençale BIO
Fromage
Tarte à la framboise

Potage de légumes
Fromage
Fruits de saison

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 24 au 30 juillet 2023

*Midi**Soir**Lundi*

Concombre BIO
 Filet de de colin sauce au citron
 Brocolis vapeur BIO et riz créole BIO
 Fromage
 Pomme au four

Potage de légumes
 Fromage
 Crème chocolat

Mardi

Salade verte BIO au bleu
 Rôti de dinde au thym
 Flageolets et carottes vichy BIO
 Fromage
 Cocktail de fruits

Potage de légumes
 Fromage
 Compote de fruits

Mercredi

Melon
 Saute d'agneau
 Semoule BIO et ratatouille BIO
 Fromage
 Clafoutis abricots

Potage de légumes
 Fromage
 Fruit de saison

Jeudi

Carottes râpées vinaigrette BIO
 Pennes à la Carbonara

 Fromage
 Fruit de saison BIO

Potage de légumes
 Fromage
 Fromage blanc aux fruits

Vendredi

Betteraves vinaigrette BIO
 Poulet rôti
 Purée de pommes de terre BIO et courgettes BIO
 Fromage
 Crème vanille

Potage de vermicelles
 Fromage
 Fruit de saison

Samedi

Tomates vinaigrette BIO
 Cordon bleu
 Jardinière de légumes et penne BIO
 Fromage
 Compote de fruits BIO

Potage de légumes
 Fromage
 Flan vanille

Dimanche

Terrine de campagne
 et cornichons
 Saute de bœuf
 Lentilles BIO au jus et carottes BIO
 Fromage
 Tarte aux myrtilles

Potage de vermicelles
 Fromage
 Pruneau au thé

Portage à Domicile- CIAS de Moutiers

Semaine du 31 au 6 août 2023

Midi

Soir

Lundi

Céleri rémoulade BIO
Filet de poisson Aïoli
Brocolis vapeur BIO et pommes vapeur
BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Mardi

Courgettes râpées vinaigrette BIO
Tripes à la mode de Caen
Pommes vapeur BIO et haricots verts BIO
Fromage
Salade de fruits

Potage de légumes
Fromage
Yaourt aux fruits

Mercredi

Melon BIO
Sauté de veau marengo
Riz pilaf BIO et poêlée méridionale
Fromage
Paris-Brest

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Taboulé BIO
Chipolatas
Gratin de choux fleurs BIO et pâtes BIO
Fromage
Compote de fruits BIO

Potage de légumes
Fromage
Yaourt aromatisé

Vendredi

Concombres au fromage blanc BIO
Paleron braisé
Polenta et brocolis sautés BIO
Fromage
Crème chocolat

Potage de vermicelles
Fromage
Compote de fruits

Samedi

Rosettes et cornichons
Rôti de dinde
Haricots verts persillés BIO et riz créole
BIO
Fromage
Ile flottante

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc au miel

Dimanche

Melon BIO
Diots aux oignons
Croquets BIO et tomates rôties BIO
Fromage
Tarte aux fruits rouges

Potage de pois cassés
Fromage
Fruit de saison

Portage à Domicile- CIAS de Molltiers

Semaine du 7 au 13 août 2023

Midi

Soir

Lundi

Pastèque BIO
Filet de lieu au four
Aubergines grillées BIO et pommes vapeur BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Yaourt nature

Mardi

Tomates au basilic BIO
Echines de porc grillée
Flageolets et carottes vichy BIO
Fromage
Pommes au four BIO

Potage de légumes
Fromage
Flan vanille

Mercredi

Terrine de légumes et mayonnaise
Tête de veau sauce Gribiche
Pommes Dauphines et courgettes sautées BIO
Fromage
Crumble aux pêches

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Jeudi

Salade de pâtes BIO au pesto
Emincé de dinde sauce Normande
Blettes à la tomate et polenta
Fromage
Crème dessert

Potage de lentilles
Fromage
Fruit de saison

Vendredi

Melon BIO
Macaronis à la bolognaise

Fromage
Pêche au miel

Potage de vermicelles
Fromage
Yaourt au fruits

Samedi

Œuf mimosa
Rognons sauce Madère
Purée de pommes de terre BIO et carottes vichy BIO
Fromage
Tropézienne

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc au coulis

Dimanche

Pastèque BIO
Rôti de bœuf
Boulghour BIO et courgettes sautées BIO
Fromage
Tiramisu

Potage de vermicelles
Fromage
Pruneau au vin

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 14 au 20 août 2023

Midi

Soir

Lundi

Carottes râpées vinaigrette BIO
Filet de colin au four
Haricots verts persillés BIO et pommes
vapeur BIO
Fromage
Cocktail de fruits au sirop

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Mardi

Salade de blé BIO
Echine de porc aux herbes
Pois chiches et épinards BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Crème caramel

Mercredi

Terrine de campagne
Veau basquaise
Pommes duchesses et ratatouille BIO
Fromage
Tarte aux abricots

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Melon et jambon cru
Rôti de dinde forestier
Pommes vapeur BIO et brocolis vapeur
BIO
Fromage
Crème dessert

Potage de légumes
Fromage
Plateau de fromages

Vendredi

Carottes râpées vinaigrette
Chili Con Carne
Riz créole BIO
Fromage
Glace

Potage de vermicelles
Fromage
Plateau de fromages

Samedi

Pastèque BIO
Cordon bleu
Petits pois BIO et carottes BIO
Fromage
Pêche au sirop

Potage de légumes
Fromage
Plateau de fromages

Dimanche

Pêche au thon
Boeuf à la Provençale
Purée de pommes de terre BIO et
courgettes à l'ail BIO
Fromage
Tarte aux fruits rouges

Potage de vermicelles
Fromage
Plateau de fromages

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 21 au 27 août 2023

Midi

Soir

Lundi Salade de riz (olive, tomate, maïs, fromage)
Filet de Saumonette
Epinards BIO et boulghour BIO
Fromage
Glace

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Mardi Courgettes râpées au fromage blanc BIO
Porronier
Gratin de crozets BIO et Aubergines BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc au sucre

Mercredi Pastèque BIO
Navarin d'agneau
Légumes et semoule BIO
Fromage
Chou à la crème

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi Tarte au fromage
Sauté de porc à la Provençale
Polenta et gratin d'aubergines BIO
Fromage
Mirabelle au sirop

Potage de légumes
Fromage
Yaourt nature

Vendredi

Tapas

Paëlla

Repas

Espagnol

Fromage

Crème Catalane

Potage de vermicelles
Fromage
Fruit de saison

Samedi

Salade de cœur de palmier
Rôti de dinde au jus
Courgettes persillées BIO et pommes noisette
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Dimanche

Melon BIO
Rôti de bœuf au jus
Macaronis au beurre BIO et haricots verts persillés BIO
Fromage
Tarte aux myrtilles

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Portage à Domicile- CIAS de Moitiers

Semaine du 28 août au 3 septembre 2023

Midi

Soir

Lundi

Fromage de tête
Filet de lieu au four
Carottes vichy BIO et pomme vapeur BIO
Fromage
Glace

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Mardi

Betteraves vinaigrette BIO
Epaule d'agneau
Flageolets et tomate rôtie BIO
Fromage
Salade de fruits

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Mercredi

Terrine de poisson et coulis de tomate
Cuisse de poulet rôtie
Petits pois BIO et carottes BIO
Fromage
Clafoutis aux fruits rouges

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Tomates vinaigrettes BIO
Lapin aux aromates
Polenta et haricots beurre BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de lentilles
Fromage
Flan chocolat

Vendredi

Mousse de thon
Jambon braisé sauce madère
Ratatouille BIO et semoule BIO
Fromage
Tarte aux mirabelles

Potage de vermicelles
Fromage
Fromage blanc nature

Samedi

Choux-fleurs vinaigrette BIO
Diot au vin rouge
Purée de pommes de terre BIO et carottes vichy B
Fromage
Cocktail de fruits

Potage de pois cassés
Fromage
Compote de fruits

Dimanche

Salade de mâche
Sauté de dinde à la provençale
Haricots verts BIO et lentilles au jus BIO
Fromage
Moelleux au chocolat

Potage de vermicelles
Fromage
Fruit de saison

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 4 au 10 septembre 2023

Midi

Soir

Lundi

Mortadelle
Filet de Colin meunière
Epinards béchamel BIO et riz créole BIO
Fromage
Glace

Potage de légumes
Fromage
Yaourt aromatisé

Mardi

Céleri rémoulade BIO
Hachis Parmentier

Fromage
Salade de fruits BIO

Potage de légumes
Fromage
Faisselle au sucre

Mercredi

Jambon cru de pays
Rôti de bœuf au poivre vert
Pommes Rösties et tomate à la provençale BIO
Fromage
Millefeuille

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Betteraves vinaigrette BIO
Emincé de porc aux olives
Courgettes sautées BIO et semoule BIO
Fromage
Crème dessert

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Vendredi

Salade de mâche
Tête de veau sauce Gribiche
Pommes vapeur BIO et carottes Vichy BIO
Fromage
Poire au sirop

Potage de vermicelles
Fromage
Compote de fruits

Samedi

Tarte aux poireaux
Rôti de dinde au cidre
Ratatouille BIO et blé BIO
Fromage
Fruit de saison

Potage de lentilles
Fromage
Yaourt aux fruits

Dimanche

Haricots verts vinaigrette BIO
Sauté de volaille au chorizo
Riz pilaf BIO et aubergines au four BIO
Fromage
Clafoutis aux mirabelles

Potage de vermicelles
Fromage
Fruit de saison

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 11 au 17 septembre 2023

Midi

Soir

Lundi

Salade de tomates BIO
Pavé de saumon
Choux-fleurs BIO et lentilles au jus BIO
Fromage
Crème aux œufs

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc aux fruits

Mardi

Taboulé BIO
Jambon braisé sauce Madère
Macaronis BIO et épinard à la crème BIO
Fromage
Glace

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits

Mercredi

Melon BIO
Paupiette de veau au thym
Pommes noisettes et courgettes vapeur BIO
Fromage
Flan pâtissier

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Pêches au thon
Cassoulet

Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc aux fruits

Vendredi

Salade Coleslaw BIO
Boudin noir aux pommes BIO
Purée de pommes de terre BIO
Fromage
Liégeois chocolat

Potage de vermicelles
Fromage
Fruit de saison

Samedi

Œuf mayonnaise
Tomate farcie
Riz créole BIO
Fromage
Compote de fruits BIO

Potage de légumes
Fromage
Flan vanille

Dimanche

Concombres BIO râpés à la crème
Rôti de porc aux herbes
Haricots verts persillés BIO et semoule BIO
Fromage
Eclair au café

Potage de vermicelles
Fromage
Compote de pommes

Portage à Domicile- CIAS de Moëtiers

Semaine du 18 au 24 septembre 2023

*Midi**Soir**Lundi*

Terrine de campagne et cornichons
 Pavé de saumon
 Epinards à la crème BIO et blé BIO
 Fromage
 Riz au lait

Potage de légumes
 Fromage
 Yaourt aux fruits

Mardi

Tomates vinaigrette BIO
 Tripes à la mode de Caen
 Pommes vapeur BIO et carottes BIO
 Fromage
 Pomme au four

Potage de légumes
 Fromage
 Crème caramel

Mercredi

Melon BIO
 Coq au vin
 Gratin de crozets BIO et fenouil braisé BIO
 Fromage
 Crumbles aux poires

Potage de légumes
 Fromage
 Fruit de saison

Jeudi

Poireaux vinaigrette BIO
 Lapin à la bière
 Polenta et chou rouge poêlé BIO
 Fromage
 Fruit de saison BIO

Potage de légumes
 Fromage
 Yaourt nature

Vendredi

Quiche au fromage
 Jambon braisé sauce champignons
 Courgettes sautées BIO et pommes
 Fromage
 Gâteau de Savoie et crème anglaise

Potage de vermicelles
 Fromage
 Flan au chocolat

Samedi

Choux-fleurs vinaigrette BIO
 Dindon au vin rouge
 Haricots beurre BIO et crozets BIO
 Fromage
 Poire au chocolat

Potage de pois cassés
 Fromage
 Yaourt aromatisé

Dimanche

Salade d'agrumes BIO
 Sauté de dinde à la provençale
 Epinards béchamel BIO et Farfalles BIO
 Fromage
 Tarte aux pommes

Potage de vermicelles
 Fromage
 Fruit de saison

Portage à Domicile- CIAS de Moûtiers

Semaine du 25 septembre au 1er octobre 2023

Midi

Soir

Lundi

Carottes râpées vinaigrette BIO
Filet de Hoki pané et son citron
Riz créole BIO et ratatouille BIO
Fromage
Compote de fruits BIO

Potage de légumes
Fromage
Fromage blanc au miel

Mardi

Céleri rémoulade BIO
Sauté de porc forestier
Haricots blancs et courgettes sautées BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Crème vanille

Mercredi

Salade de museau
Rôti de bœuf au poivre vert
Choux-fleurs persillés BIO et pommes dauphin
Fromage
Gâteau de Savoie et crème anglaise

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Sardine à l'huile
Sauté de dinde aux olives
Courgettes sautées BIO et penne BIO
Fromage
Cocktail de fruits

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Vendredi

Repas

Indien

Samoussa aux légumes
Poulet tikka massala
Riz créole
Fromage
Mousse à la mangue

Potage de légumes
Fromage
Flan vanille

Samedi

Poireaux vinaigrette BIO
Rôti de porc au cidre
Lentilles au jus BIO et carottes braisées BIO
Fromage
Crème caramel

Potage de pois cassés
Fromage
Fruit de saison

Dimanche

Rosette et cornichons
Poulet rôti
Haricots beurre BIO et purée de pommes de terre BIO
Fromage
Torte aux myrtilles

Potage de vermicelles
Fromage
Fromage blanc au sucre

Portage à Domicile- CIAS de Moutiers

Semaine du 2 au 8 octobre 2023

Midi

Soir

Lundi

Macédoine de légumes
Pavé de lieu sauce forestière
Champignons à la crème et coeur de blé BIC
Fromage
Ananas au sirop

Potage de légumes
Fromage

Compote de fruits

Mardi

Chou blanc vinaigrette BIO
Lasagnes à la bolognaise
Salade verte BIO
Fromage
Fruit de saison BIO

Potage de légumes
Fromage
Crème vanille

Mercredi

Pâté Richelieu et cornichons
Rôti de dindonneau
Pommes noisettes et haricots verts sautés BK
Fromage
Tarte Bourdaloue

Potage de légumes
Fromage
Fruit de saison

Jeudi

Salade de lentilles BIO
Sauté de porc vanille-gingembre
Purée de pommes de terre BIO et haricots
verts persillés BIO
Fromage
Tarte au chocolat

Potage de lentilles
Fromage
Compote de fruits

Vendredi

Poireaux vinaigrette BIO
Poitrine de veau
Gratin de blettes et semoule BIO
Fromage
Pomme au four BIO

Potage de vermicelles
Fromage
Fruit de saison

Samedi

Salade de mâche
Hachis parmentier

Fromage
Crème vanille

Potage de pois cassés
Fromage
Fruit de saison

Dimanche

Terrine de légumes et mayonnaise
Gigot d'agneau
Flageolets et tomate provençale BIO
Fromage
Cake aux pommes

Potage de légumes
Fromage
Compote de fruits