

# Menu



## Portage DES REPAS à domicile

Semaine du 18 au 24 Octobre 2021(S42)


**SOUS RESERVE DE MODIFICATIONS**

**DIABÉTIQUE - Pauvre en sel**


### LUNDI

Potage maison *pauvre en sel*  
Coeurs de palmier vinaigrette *pauvre en sel*  
Sauté de porc (Aveyron) à la provençale *pauvre en sel*  
Coquillettes (Tarn)  *pauvre en sel*  
Chevretine *pauvre en sel*  
Fruit frais (Tarn) 


### MARDI

Potage maison *pauvre en sel*  
Concombres à la crème ciboulette *pauvre en sel*  
Couscous *pauvre en sel*  
Semoule *pauvre en sel*  
Yaourt nature   
Mille-feuille maison sans sucre



### MERCREDI

Potage maison *pauvre en sel*  
Œuf dur mayonnaise *pauvre en sel*  
Filet de poulet au curcuma *pauvre en sel*  
Poêlée de fenouil, chou rave,  
carottes (Tarn)  *pauvre en sel*  
Saint Paulin sans sel  
Figs moelleuses

### JEUDI LOCAL

Potage maison *pauvre en sel*  
Œuf dur *pauvre en sel*  
Sauté de bœuf (Tarn) *pauvre en sel*  
Pommes de terre  
vapeur (Tarn)  *pauvre en sel*  
Mimolette *pauvre en sel*  
Fruit frais (Tarn)

### VENDREDI

Potage maison *pauvre en sel* (Tarn)   
Champignons à la grecque *pauvre en sel*  
Filet de cabillaud au pesto rouge  
*pauvre en sel*  
Pâtes au beurre *pauvre en sel*  
Chanteneige   
Fruit frais

### SAMEDI

Potage maison *pauvre en sel*  
Quiche maison aux poireaux *pauvre en sel*  
Filet de caille au jus *pauvre en sel*  
Petits pois carottes *pauvre en sel*  
Yaourt de chèvre nature (Tarn)  
Cocktail de fruits exotiques sans sucre

### DIMANCHE

Potage maison *pauvre en sel*  
Pavé de saumon froid *pauvre en sel*  
Filet de dinde rôti *pauvre en sel*  
Cœur de céleri à la tomate *pauvre en sel*  
Gouda sans sel  
Paris Brest

Remise en température selon les plats proposés : Au four micro-ondes de 1 à 3 min /  
en four traditionnel de 15 à 35 min.

### La restauration municipale, produits et labels de qualité



La Ville d'Albi suit les recommandations du Programme National Nutrition Santé et sélectionne des matières premières répondant aux signes officiels de Qualité qu'elle cuisine pour vous tout au long de l'année.

**Pour rester en forme, bougez, marchez 1/2 heure chaque jour, buvez 1,5 litres de boissons (eau, thé, tisane, café, chocolat) tout au long de la journée pour vous hydrater, mangez les aliments que vous aimez pour vous faire plaisir et rester en bonne santé**

VISA DIETETICIENNE

VISA VILLE D'ALBI

Plus d'infos : CCAS • 05 63 49 12 17 ou 05 63 49 10 44  
Menus en ligne > [www.mairie-albi.fr](http://www.mairie-albi.fr)

