

Cultivons "le plaisir" DE BIEN SE NOURRIR !

PARCE QUE C'EST ESSENTIEL DE BIEN MANGER...



Je commande
un plateau
par personne



Je le complète
en me faisant
plaisir

déjeuner



goûter



dîner



collation de nuit



Je ne saute pas de repas !

ET C'EST CAPITAL DE S'EN ASSURER...



Je me pèse
une fois par mois
ou je vérifie que
je ne flotte pas
dans mes vêtements



Je m'aperçois que
je mange moins
ou qu'il m'est trop
difficile de mâcher



J'ai un régime
qui m'empêche
de manger
des aliments
que j'aime !



Tous ces signes
doivent m'inciter
à consulter
mon médecin
traitant.

...ET JE PENSE AUSSI À M'HYDRATER !



Novembre
2024

Soyons Complices

à tout âge

Les
Informations
du mois

Menus du 28 octobre au
1er décembre 2024

C.C.A.S.
Centre Communal
d'Action Sociale



Ville de Lomme

Le service des repas à domicile
vous souhaite un bon appétit

Pour tout renseignement, appelez le 03 59 08 30 90
Accueil Téléphonique du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30



Les repas des 2 et 3 novembre
seront livrés le 1er novembre.
Le repas du 11 novembre
sera livré le jour même.

api

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Semaine du 28 octobre au 03 novembre 2024	CREME DE CELERI SALADE DE FOND D'ARTICHAUT EN VINAIGRETTE BOULETTES A L'AGNEAU AUX EPICES LEGUMES TAJINE SEMOULE ST PAULIN CREME AU CHOCOLAT	ENDIVE AU BLEU LASAGNES A LA BOLOGNAISE PYRENEES FRUIT DE SAISON BIO	SALADE AUX NOIX ESCALOPE VIENNOISE SAUCE COCKTAIL POMMES SAUTEES ET HARICOTS VERTS COULOMMIERS PETITS SUISSES AROMATISES	FEUILLETE AU FROMAGE PALETTE A LA DIABLE CHOU ROUGE BIO ET PUREE DE POMMES DE TERRE TOMME NOIRE CREME AUX OEUFS	OEUF MIMOSA FILET DE CABILLAUD SAUCE VIERGE POMMES ROSTI ET POELEE DE HARICOTS PLATS ST NECTAIRE BABA AU RHUM	POTAGE DUBARRY HAUT DE CUISSE DE POULET FAÇON POULE AU POT RIZ ET LEGUMES DU POT FOURNOLS SALADE DE FRUITS	TOAST DE RILLETES DE PORC ROTI DE BOEUF FROID SAUCE TARTARE POMMES PINS ET NAVETS ROTIS ROQUEFORT TARTE COCO
Semaine du 04 au 10 novembre 2024	VELOUTE D'ASPERGES REPAS A THEME AUVERGNAT : SALADE AUVERGNATE (BETTERAVES ROUGES , NOIX ET BLEU) POTE DE CHOU CANTAL LA FOUGNARDE DU CHEF (GATEAU AUX POMMES)	POTAGE DE LEGUMES VERTS SAUTE DE POULET FAÇON COQ AU VIN ROUGE SALSIFIS EN GRATIN ET POMMES DE TERRE CAMEMBERT YAOURT DE LA FERME BIO	SALADE AU THON CARBONADE FLAMANDE POMMES DUCHESSE ET ENDIVE BRAISEE GOUDA CREME DESSERT PRALINE	PIZZA BOUDIN NOIR AUX 2 POMMES EMMENTAL FRUIT DE SAISON	CHAMPIGNONS A LA CREME PATES AU SAUMON ET FROMAGE RAPE FOURME D'AMBERT FROMAGE BLANC AUX FRUITS	CHOU BLANC AUX RAISINS ESCALOPE DE DINDE AU MIEL SEMOULE ET CAROTTES BIO EPICEES CHEVRE ENTREMETS CAMEL DU CHEF	GRATIN DE POISSON SAUTE DE VEAU A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NOISETTES PETITS POIS AUX OIGNONS MIMOLETTE ECLAIR A LA VANILLE
Semaine du 11 au 17 novembre 2024	SOUPE DE LEGUMES RILLETES ET CONDIMENTS SAUTE D'AGNEAU GRATIN DAUPHINOIS ET FLAGEOLETS ROQUEFORT FORET NOIRE	POTAGE CHOISY PARMENTIER DE POTIRON SALADE VINAIGRETTE MAROILLES MOUSSE AU CITRON	SALADE MEXICAINE VINAIGRETTE ESCALOPE DE POULET SAUCE REBLOCHON PATES BIO ET FROMAGE RAPE TOMME NOIRE TARTE AUX POMMES	OEUF DUR SAUCE COCKTAIL ROTI DE PORC SAUCE CHARCUTIERE POMMES DE TERRE PERSILLEES ET COTES DE BLETES SAINT PAULIN FRUIT DE SAISON BIO	TOAST AU MAROILLES FILET DE POISSON MEUNIÈRE ET SON CITRON SAUCE TARTARE POMMES DE TERRE VAPEUR ET CAROTTES BLEU YAOURT DE LA FERME BIO	LENTILLES VINAIGRETTE JAMBON GRILLE SAUCE MADERE POMMES DE TERRE ROTIES ET POELEE DE LEGUMES EDAM SEMOULE AU LAIT	PATE EN CROUTE ET CONDIMENTS POT AU FEU POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT SAINT NECTAIRE CHOU ET SAUCE CAMEL
Semaine du 18 au 24 novembre 2024	CREME DE CHAMPIGNONS CAROTTES RAPEES VINAIGRETTE CASSOULET (SAUCISSE FUMEE, POITRINE DE PORC, SAUCISSON) POMMES DE TERRE MIMOLETTE YAOURT SUCRE BIO	SALADE DE HARICOTS BEURRE VINAIGRETTE BOULETTES AU VEAU SAUCE NAPOLITAINE PATES ET FROMAGE RAPE CHEVRE BIO FRUIT DE SAISON	CAKE AU CHOU PAVE DE POULET AU BLEU POMMES RISSOLEES ET ENDIVE BRAISEE GOUDA TIRAMISU	SALADE D'AGRUMES BOEUF BOURGUIGNON POMMES DE TERRE FONDANTES ET CAROTTES CAMEMBERT POMME AU FOUR	POTAGE DE LEGUMES VERTS PAELLA DE LA MER COULOMMIERS ENTREMETS CAFE DU CHEF	PIZZA AUX 4 FROMAGES SAUTE DE PORC SAUCE A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE VAPEUR ET HARICOTS VERTS EMMENTAL SALADE DE FRUITS	PATE BRETON ET CONDIMENTS CANETTE SAUCE A L'ORANGE POMMES DE TERRE DAUPHINES SALSIFIS AU JUS BUCHE DU PILAT BROWNIE ET CREME ANGLAISE
Semaine du 25 novembre au 01 décembre 2024	VELOUTE DE LEGUMES VERTS SALADE D'ENDIVE AUTOMNALE (NOIX ET FROMAGE) POULET AU MAROILLES GRATIN DE CHOU FLEUR ET POMMES DE TERRE TOMME BLANCHE CLEMENTINES	CHAMPIGNONS A LA CREME POTJEVLEESCH POTATOES ET SALADE VINAIGRETTE TOMME NOIRE CREME AUX OEUFS	QUICHE LORRAINE LANGUE DE BOEUF SAUCE TORTUE POMMES DE TERRE ET LEGUMES DU POT TARTARE AUX NOIX ECLAIR CAFE	POTAGE DE CELERI PATES A LA CARBONARA ET FROMAGE RAPE BRIE MOUSSE AU CITRON	POIREAU VINAIGRETTE COLIN SAUCE A L'ANETH POMME DE TERRE VAPEUR PETITS POIS BIO AUX OIGNONS CANTAL YAOURT DE LA FERME BIO	SALAMI ET CONDIMENTS CHOU FARCI SAUCE TOMATE RIZ ROQUEFORT ENTREMETS PRALINE DU CHEF	RILLETES DE MAQUEREAU ET TOAST ROTI DE PORC AU THYM POMMES DE TERRE NOISETTES ET NAVETS AU MIEL FOURNOLS TARTE BOURDALOUE