

ENTR'AIDE GARDOISEMail : entraidegardoise@orange.fr
site internet : <http://WWW.entraidegardoise.fr>

Tel : 04.66.67.46.80

PORTAGESMENU DE LA SEMAINE N : 01
du 30 Décembre au 5 Janvier 2020

Nom :				
R	S	G	MP	EXT

soupe : vin rouge : OU vin rosé : OU eau pétillante : OU eau plate : Sans sel Diabétique **ENTR'AIDE GARDOISE VOUS PROPOSE:**

	ENTRÉE	PLAT PRINCIPAL AU CHOIX	DESSERT	Diabétique
LUNDI	Cœurs de palmiers vinaigrette ou Blé au thon Soupe de carottes	Filet de poulet sauce brune <u>OU</u> Filet de lingue sauce duglère	Riz <u>OU</u> Brocolis persillade	Saint paulin Fruit ou Compote sans sucre
Repas "spécial Réveillon"				
MARDI	Terrine de St Jacques Crème d'asperges	Civet de chevreuil sauce grand veneur Gratin dauphinois aux cèpes	Brie de Meaux Douceur des îles	Fruit ou Compote sans sucre
Repas "spécial Jour de l'An" livré le mardi				
MERCREDI	Salade de pommes de terre et pruneaux ou Pâté en croûte au canard Potage de tomate	Farçi de dinde aux giroles <u>OU</u> Filet de sole sauce homardine	Risotto crémeux <u>OU</u> Poêlée de choux Bruxelles aulard	Pont l'Evêque Trio de dessert ou Compote sans sucre
JEUDI	Champignons à la grecque ou Accras de poisson Potage St germain	Longe de porc au cidre <u>OU</u> Filet de hoki sauce vierge	Macaronis <u>OU</u> Blettes provençales	Edam Fruit ou Compote sans sucre
VENDREDI	Salade de haricots verts et feta ou Salade de pois chiche Crème d'ail	Boulettes de bœuf sauce orientale <u>OU</u> Filet de merlu à l'oseille	Pommes vapeur <u>OU</u> Endives béchamel	Camembert Fruit ou Compote sans sucre
SAMEDI	Salade de lentilles vinaigrette ou Salade de tomates Velouté d'oseille	Escalope de porc à la crème <u>OU</u> Filet de colin sauce safranée	Polenta <u>OU</u> Carottes au cumin	Morbier Fruit ou Compote sans sucre
DIMANCHE	Asperges vinaigrette ou Terrine de campagne Velouté poireaux p.de terre	Lapin au romarin <u>OU</u> Filet de flétan sauce basilic	Semoule à la royale <u>OU</u> Navets glacés	Gouda Fruit ou Compote sans sucre