CIAS NARBONNE RURAL
L'accompagnement à domicile

MENU MIDI

CIAS DU SIVOM NARBONNE RURAL
Du lundi 28 juillet 2025 Au dimanche 3 août 2025

SEMAINE 31

MENU A RESTITUER AVANT VENDREDI 11 JUILLET

	LUNDI 28/07	MARDI 29/07	MERCREDI 30/07	JEUDI 31/07	VENDREDI 1er/08	SAMEDI 2/08	DIMANCHE 3/08
ENTREE	Macédoine de légumes ou Jambon blanc Supérieur	Tomates cerise ou Pâtes BIO Sombrero	Pâté de campagne ou Pastèque	Salade coleslaw ou Boudin noir	Taboulé ou Emincé de fenouil au fromage ail et fines herbes	Pâtes BIO du pêcheur ou Quiche lorraine	Mousse de canard ou Salade Soissonnaise
PLAT	Pavé de hoki à la Catalane ou Tarte aux 3 fromages	Fricassée de porc ou Rôti de dinde au jus	Tajine de sauté de poulet ou Brandade de poisson maison (PLAT COMPLET)	Courgette farcie ou Lasagnes aux aubergines (PLAT COMPLET)	Calamars à la romaine ou Croque monsieur maison	Steak haché sauce forestière ou Œufs durs à la Florentine (PLAT COMPLET)	Joue de porc à la compotée d'oignons ou Dos de colin au basilic
GARNITURE	Pâtes BIO ou Navets persillés	Pommes de terre fondantes ou Poêlée de champignons	Semoule ou Légumes couscous	Riz pilaf ou Aubergines à la tomate	Haricots verts persillés ou Purée	Epinards braisés ou Polenta	Pommes de terre persillées ou Courgettes braisées
FROMAGE	Bleu à la coupe ou Chanteneige	Saint Paulin ou Fromage blanc	Cantal AOP à la coupe ou Brebicrème	Emmental ou Vache picon	Bûchette de chèvre à la coupe ou Samos	Camembert ou Chantaillou ail et fines herbes	Fromage à la coupe ou Chanteneige
DESSERT	Liégeois à la vanille ou Fruit de saison	Fruit de saison ou Purée de fruits pomme fraise	Fruit de saison ou Liégeois café	Fruit de saison ou Yaourt nature	Tarte flan pâtissier ou Yaourt aux fruits BIO	Fruit de saison ou Mousse au chocolat	Gâteau Basque ou Yaourt nature BIO

Produit en Occitanie — Viandes de France ou UE — Produit issu de l'Agriculture Biologique — Fait maison

TEL : 04 68 45 59 10
Du lundi au vendredi de 7h à 14h.
MAIL : service.restauration@sivom-narbonne-rural.fr

NOM :.....

Commune :.....

CIAS
NARBONNE RURAL
L'accompagnement à domicile

MENU SOIR

CIAS DU SIVOM NARBONNE RURAL
Du lundi 28 juillet 2025 Au dimanche 3 août 2025

SEMAINE 31

MENU A RESTITUER AVANT VENDREDI 11 JUILLET

	LUNDI 28/07	MARDI 29/07	MERCREDI 30/07	JEUDI 31/07	VENDREDI 1er/08	SAMEDI 2/08	DIMANCHE 3/08
ENTREE	Soupe de légumes verts (brocolis, courgettes, épinards, brunoise de légumes, pdt) ☐ *ou* Œufs durs mayonnaise ☐	Soupe de légumes (poireaux, carottes, céleri rave, chou fleur, pdt) ☐ *ou* Céleri rémoulade ☐	Velouté de tomates ☐ *ou* Jambon blanc Supérieur ☐	Potage Cultivateur (carottes, oignons, pdt) ☐ *ou* Betteraves vinaigrette ☐	Crème de champignons ☐ *ou* Salade verte ☐	Potage Fermier (choux de Bruxelles, carottes, oignons, pdt) ☐ *ou* Surimi sauce cocktail ☐	Soupe du Marché (navet, oignon, carotte, lentilles, pdt) ☐ *ou* Blancs de poireaux vinaigrette ☐
PLAT	Fricadelle de bœuf au jus ☐ *ou* Boudin noir à l'oignon ☐	Bourride de calamars ☐ *ou* Omelette ☐	Cabillaud en persillade ☐ *ou* Nuggets de blé ☐	Haché de veau sauce tomate ☐ *ou* Crêpe au fromage ☐	Rôti de dinde sauce poivre ☐ *ou* Dos de lieu sauce curry ☐	Galette lentilles boulgour légumes sauce forestière ☐ *ou* Saumonette sauce aux câpres ☐	Filet de limande meunière ☐ *ou* Crousti fromage ☐
GARNITURE	Purée de chou fleur ☐ *ou* Riz créole ☐	Ratatouille ☐ *ou* Pâtes BIO ☐	Purée ☐ *ou* Poêlée méridionale ☐	Pommes dauphine ☐ *ou* Courgettes aux aromates ☐	Brocolis à la crème ☐ *ou* Semoule ☐	Pâtes BIO ☐ *ou* Carottes aux aromates ☐	Mijoté de haricots blancs ☐ *ou* Endives braisées ☐
FROMAGE	Carré frais ☐ *ou* Yaourt aromatisé ☐	Tartare nature ☐ *ou* Camembert ☐	Cantafrais ☐ *ou* Petit suisse aux fruits ☐	Edam ☐ *ou* Yaourt nature ☐	Petit moulé aux noix ☐ *ou* Cantal ☐	Cœur de dame ☐ *ou* Saint Nectaire AOP ☐	Brie ☐ *ou* Vache picon ☐
DESSERT	Fruit de saison ☐ *ou* Petit suisse nature ☐	Yaourt nature ☐ *ou* Abricots au sirop léger ☐	Flan à la vanille nappé caramel ☐ *ou* Purée de pommes ☐	Crème dessert caramel ☐ *ou* Fruit de saison ☐	Fromage blanc ☐ *ou* Mousse au café ☐	Petit suisse nature ☐ *ou* Semoule au lait ☐	Poire au sirop léger ☐ *ou* Fruit de saison ☐

Produit en Occitanie — Viandes de France ou UE — Produit issu de l'Agriculture Biologique — Fait maison

TEL : 04 68 45 59 10
Du lundi au vendredi de 7h à 14h.
MAIL : service.restauration@sivom-narbonne-rural.fr

NOM :.....

Commune :.....