Lundi 1er avril 2024	Mardi 2 avril 2024	Mercredi 3 avril 2024	Jeudi 4 avril 2024	Vendredi 5 avril 2024	Samedi 6 avril 2024	Dimanche 7 avril 2024
	Segment de			Taboulé	Vol au vent aux	Mesclun et émietté de
Jour férié Avocat sauce salade pauvre en sel Jambonnette de dinde au jus sans sel ajouté Pâtes sans sel ajouté Fromage sans sel Gervita nature Pain	pamplemousse sans sucre ajouté Sauté de bœuf mironton sans sel ajouté Chou fleur Fromage blanc nature Pomme Pain	Tarte aux poireaux sans sel ajouté Filet de poulet à la crème sans sel ajouté Courgettes persillées Fromage sans sel Yaourt nature Pain	Céleri râpé vinaigrette sans sel Sauté de porc sans sel ajouté Lentilles Fromage sans sel Petits suisses nature Pain	1	champignons sans sel ajouté Cuisse de pintade rôtie Côtes de blettes Fromage blanc nature Ananas Pain	saumon nature sauce salade pauvre en sel Escalope de veau en sauce sans sel ajouté Ecrasé de pommes de terre sans sel ajouté Yaourt nature Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain
Lundi 8 avril 2024	Mardi 9 avril 2024	Mercredi 10 avril 2024	Jeudi 11 avril 2024	Vendredi 12 avril 2024	Samedi 13 avril 2024	Dimanche 14 avril 2024
Chou rouge râpé vinaigrette sans sel Brandade de poisson sans sel ajouté Petits suisses nature Orange Pain	Jambon pauvre en sel et beurre Brochette de dinde aux épices douces Duo de carottes Fromage sans sel Compote sans sucre ajouté Pain	Radis, beurre Filet de poisson meunière Brocolis Yaourt nature Kiwi Pain	Batavia sauce salade pauvre en sel Suprême de poulet en sauce sans sel Lasagnes aux légumes sans sel ajouté Fromage blanc nature Cake sans sucre ajouté Pain	Concombre à la crème sans sel ajouté Tajine de veau aux épices sans sel ajouté Semoule Fromage sans sel Yaourt nature Pain	Poireaux vinaigrette sans sel Grillade de porc en sauce sans sel ajouté Pommes de terre vapeur Petits suisses nature Poire Pain	Mâche et oeuf dur sauce salade pauvre sel Cuisse de canard confite sans sel ajouté Haricots verts persillés Faisselle nature Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain
Lundi 15 avril 2024	Mardi 16 avril 2024	Mercredi 17 avril 2024	Jeudi 18 avril 2024	Vendredi 19 avril 2024	Samedi 20 avril 2024	Dimanche 21 avril 2024
Chou blanc râpé vinaigrette sans sel Emincé de bœuf à la provençale sans sel ajouté Pommes de terre rissolées Yaourt nature Pain	Salade de pâtes vinaigrette sans sel Filet de colin sauce au beurre citronnée sans sel ajouté Epinards Fromage sans sel Fromage blanc nature Pain	Batavia et tomates cerises sauce salade pauvre en sel Escalope de dinde à la crème sans sel ajouté Salsifis persillés Petits suisses nature Cake sans sucre ajouté Pain	Rillettes de sardines pauvres en sel au citron Palette de porc sans sel ajouté Purée de pois cassés Yaourt nature Mandarine Pain	Carottes râpées vinaigrette sans sel Steak hâché de boeuf à la sauce tomate sans sel Riz sans sel ajouté Fromage sans sel Flan vanille sans sucre ajouté Pain	Jambon pauvre en sel et beurre Sauté de boeuf sans sel ajouté Jardinière de légumes sans sel Faisselle nature Pâtisserie du jour sans sucre ajouté Pain	Avocat sauce salade pauvre en sel Saumonette sauce à l'aneth Tagliatelles Petits suisses nature Ananas Pain
Lundi 22 avril 2024	Mardi 23 avril 2024	Mercredi 24 avril 2024	Jeudi 25 avril 2024	Vendredi 26 avril 2024	Samedi 27 avril 2024	Dimanche 28 avril 2024
Salade de blé vinaigrette sans sel Sauté de poulet sans sel ajouté Haricots verts Fromage blanc nature Kiwi Pain	Batavia et tomates cerises sauce salade pauvre en sel Pizza à la tomate garnie au jambon pauvre en sel Fromage sans sel Yaourt nature Pain	Oeuf dur sauce salade pauvre en sel Filet de poisson en sauce sans sel ajouté Courgettes sautées Fromage sans sel Petits suisses nature Pain	Macédoine à la vinaigrette Omelette maison sans sel ajouté Brocolis sauce béchamel sans sel ajouté Faisselle nature Cake sans sucre ajouté Pain		Radis, beurre Grillade de porc au jus sans sel ajouté Pommes de terre vapeur Fromage blanc nature Dés de fruits au sirop léger Pain	Salade et cerneaux de noix sauce salade pauvre en sel Sauté de dinde sans sel Poêlée campagnarde Yaourt nature Pâtisserie limitée en sucre Pain
Lundi 29 avril 2024	Mardi 30 avril 2024	Mercredi 1er mai 2024	Jeudi 2 mai 2024	Vendredi 3 mai 2024	Samedi 4 mai 2024	Dimanche 5 mai 2024

## Syndicat intercommunal de restauration collective de Ruelle-sur-Touvre et de l'Isle d'Espagnac

## **Avril 2024**

## Menus « Séniors (sans sels ni sucres ajoutés) »

Céleri râpé vinaigrette	Maquereau pauvre en sel	Jour férié	Batavia sauce salade	Salade de pâtes	Oeuf dur sauce salade	Carottes râpées
sans sel	au citron et beurre	Jambon pauvre en sel et	pauvre en sel	vinaigrette sans sel	pauvre en sel	vinaigrette sans sel
Filet de poisson meunière	Sauté de porc au curry	beurre	Sauté de boeuf marengo	Escalope de dinde au jus	Rognons de boeuf sauce	Pavé de saumon
Carottes persillées	sans sel ajouté	Suprême de pintade sans	sans sel ajouté	sans sel ajouté	pauvre en sel	Fondue de poireaux
Fromage sans sel	Courgettes sautées	sel ajouté	Boulgour	Flan de chou-fleur sans	Gratin Dauphinois sans	Fromage sans sel
Petits suisses nature	Faisselle nature	Petits pois	Fromage blanc nature	sel ajouté	sel ajouté	Pâtisserie limitée en sucre
Cake sans sucre ajouté	Pomme	Fromage sans sel	Orange	Petits suisses nature	Yaourt nature	Pain
Pain	Pain	Yaourt nature	Pain	Banane	Poire	
		Pain		Pain	Pain	