



Menus de août 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE SANS SEL

Semaine du 3 - 9 août

Date	☼ DÉJEUNER							☾ DÎNER
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 03/08	Salade de petits pois et celeris branche	Poulet basquaise aux poivrons et riz jaune	☐	Paupiette du pêcheur & Ratatouille du soleil	☐	Compote	Délice chèvre	Soupe de poisson
Mardi 04/08	Salade de coeur de palmier vinaigrette	Steak haché et pates à la crème	☐	Colombo de poisson & Poêlée de haricots verts	☐	Petits suisses	Le petit moulé nature	Potage dubarry
Mercredi 05/08	Carottes rapées citronnées	Nuggets de poulet sauce tomate épicée et pâtes	☐	Oeuf dur & Épinards à la crème	☐	Fruit frais	Mini- Cabrette	Potage de légumes du soleil
Jeudi 06/08	Courgette au citron et baies roses	Chili con carne & Riz blanc	☐	Poisson pané sauce beurre blanc & Poêlée du marché	☐	Yaourt Nature	Madame Loic	Gaspacho de concombre
Vendredi 07/08	Oeuf dur béarnaise	Dos de colin au curry & Pommes de terre sarladaises	☐	Courgette farcie sauce tomate & Riz blanc	☐	Petits suisses	Saint moret	Velouté de courgettes
Samedi 08/08	Duo carottes et courgettes rapées	Escalope de dinde sauce citron et basilic & Pom'rosti	☐	Falafel en sauce blanche et menthe & Boulgour	☐	Yaourt Nature	Chevretine	Soupe de poivrons curcuma
Dimanche 09/08	Salade, tomates et vinaigrette	Poulet basquaise & Riz	☐	Dos de colin sauce estragon & Poêlée rustique	☐	Fromage blanc	Cantafrais	Soupe de courgettes et basilic



Menus de août 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE SANS SEL

Semaine du 10 - 16 août

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 10/08	Aubergine rôtie au curry	Steak haché purée de pomme de terre & Linguine à l'huile d'olive	☐	Parmentier de poisson	☐	Fruit frais	Rondelé nature	Potage de légumes variés
Mardi 11/08	Caponata à la sicilienne	Boulettes de boeuf sauce poivre & Pommes de terres sautées	☐	Filet de Julienne à la ciboulette & Carottes citronnées à l'ail	☐	Yaourt Nature	Brebicrème	Potage de courgettes
Mercredi 12/08	Salade de haricots rouges	Poulet à l'orange & Purée de petits pois à la menthe	☐	Matelote de poisson fruits de mer & Riz aux carottes	☐	Yaourt brassé nature	Cantafras	Potage de carottes
Jeudi 13/08	Salade de poivrons, courgettes, feta	Risotto à la tomate, poulet mariné et grana	☐	Omelette & Poêlée provençale	☐	Fruit frais	Saint moret	Potage d'aubergines et ail confit
Vendredi 14/08	Carottes râpées marinées au citron	Pilons de poulet sauce moutarde et riz aux herbes	☐	Paupiette de veau sauce marengo & Jardinière de légumes	☐	Petits suisses	Petit- Cabray	Bouillon de légumes été
Samedi 15/08	Salade de concombre à la crème - Tzatziki	Blanquette de poulet aux légumes de saison & Pommes de terre sautées	☐	Lotte à l'échalotes et vin blanc & Purée de pomme de terre	☐	Yaourt au fruits	Mini- Cabrette	Potage de Chou Fleur
Dimanche 16/08	Salade mexicaine	Lasagnes de boeuf	☐	Dos de colin sauce grenobloise & Riz jaune	☐	Fromage blanc nature	Délice chèvre	Velouté de carottes



Menus de août 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE SANS SEL

Semaine du 17 - 23 août

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 17/08	Coleslaw sésame sans estragon	Haché de veau sauce suprême & Pomme de terre sautées et champignons à l'ail et persil	☐	Pâtes aux moules et sauce vin blanc	☐	Compote pomme poire	Le petit moulé nature	Potage de légumes variés
Mardi 18/08	Salade grecque	Dos de colin sauce chien (antilles) & Pâtes à l'huile d'olive	☐	Boulettes de bœuf sauce crémeuse aux champignons et blé	☐	Compote pomme abricot	Mini - cabrette	Potage de pois cassés
Mercredi 19/08	Mini tarte au thon	Colin au pistou d'aneth et purée de courgettes	☐	Filet de poisson sauce ciboulette & Petits pois cuisinés	☐	Fromage blanc nature	Petit Croc lait	Soupe de cresson
Jeudi 20/08	Salade de pois chiche au thon	Spaghettis bolognaise	☐	Quenelles de brochet sauce aurore & Poêlée de petits pois carottes au thym	☐	Yaourt Nature	Cantafras	Potage de lentille corail
Vendredi 21/08	Salade de coquillettes crudités	Filet de julienne sauce vierge & Poêlée rustique	☐	Cuisse de poulet aux herbes et poelée de romanesco	☐	Fruit frais	Chanteneige	Gaspacho carottes et oranges
Samedi 22/08	Salade de pommes de terre	Omelette & Poêlée de poivrons façon piperade	☐	Hachis parmentier	☐	Fruit frais	Chevretine	Potage de petits pois menthe
Dimanche 23/08	Salade asiatique (sans sauce soja)	Couscous falafels & Légumes d'été et semoule	☐	Blanquette de colin & Brunoise de légumes	☐	Yaourt Nature	Chanteneige	Potage crecy



Menus de août 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE SANS SEL

Semaine du 24 - 30 août

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 24/08	Salade de petits pois & Maïs	Mijoté de dinde sauce curry & Pomme de terre vapeur	☐	Croquette de morue crème citron & Poivrons sautée et riz pilaf	☐	Yaourt brassé nature	Rondelé nature	Soupe Tomate et Poivron Doux
Mardi 25/08	Salade de betteraves	Boudin noir aux pommes & Purée de pomme de terre	☐	Pané de poisson sauce beurre blanc & Riz aux herbes	☐	Fromage blanc nature	Brebi crème	Soupe de brocolis
Mercredi 26/08	Salade à l'italienne	Sauté de poulet à la provençale & Ratatouille et riz	☐	Filet de hoki et crème d'ail & Purée de patate douce	☐	Fromage blanc nature	Madame Loïc	Potage de légumes du soleil
Jeudi 27/08	Taboulé oriental	Paupiette du pêcheur sauce diable & Aubergines grillées	☐	Boulette de bœuf sauce tomate & Macaroni	☐	Fruit frais	Saint moret	Gaspacho de betteraves citronnées
Vendredi 28/08	Salade de courgettes rappées	Dos de colin sauce grenobloise & Purée de courgette	☐	Pilon de poulet & Polenta au chorizo	☐	Yaourt Nature	Petit Cabray	Velouté de légumes
Samedi 29/08	Salade de betteraves et noix	Sauté de porc sauce forestière & Pomme de terre vapeur	☐	Feuilleté de poisson sauce beurre blanc & Poêlée de légumes	☐	Yaourt Nature	Délice chèvre	Soupe poivrons curcuma
Dimanche 30/08	Salade de carottes à la menthe	Tajine de boeuf, légumes citron & Semoule	☐	Dos de merlu sauce beurre blanc & Fenouil rôti au thym citron et brocolis vapeur	☐	Yaourt Nature	Saint Môret	Soupe de courgettes et basilic



Menus de août 2026



CCAS DE SAINT-MAXIMIN LA SAINTE-BAUME

RÉGIME : SANS SUCRE SANS SEL

Semaine du 31 - 31 août

Date	☼ DÉJEUNER						☾ DÎNER	
	Entrée	Plat A	A	Plat B	B	Dessert	Fromage	Potage dîner
Lundi 31/08	Coeur de palmier en vinaigrette	Steak haché sauce poivre & Purée de pomme de terre	☐	Dos de lieu sauce au curry doux & Ratatouille	☐	Yaourt Nature	Saint moret	Potage de légumes variés