

LUNDI 5 juillet 2021	
Menus élaborés par la diététicienne	Menu Equilibre N° 1
	Céleri rémoulade
	Boudin noir
	Purée de pommes de terre
	Bleu
	Pêche
	Menu Equilibre N° 2
	Chou fleur vinaigrette
	Dos de colin oseille
	Courgettes à l'ail
Fromage blanc nature	
Semoule au lait	
Potage poireaux pommes de terre	
ENTREES	Salade du Puy
	Céleri rémoulade
	Andouille
	Chou fleur vinaigrette
VIANDES / POISSONS	Moussaka + Salade verte
	Boudin noir
	Dos de colin oseille
	Rissolette de porc
GARNITURES	Salade verte
	Purée de pommes de terre
	Courgettes à l'ail
	Poêlée forestière
FROMAGES / LAITAGES	Fromage ail et fines herbes
	Bleu
	Fromage blanc nature
	Petit suisse
DESSERTS / FRUITS	Crème chocolat
	Pêche
	Semoule au lait
	Compote de pomme
Pain	
6 éléments	
5 éléments	
4 éléments	

Jour du repas

Les menus préétablis : Equilibre 1 et 2

Entrée, plat, garniture, fromage et dessert. Je coche la case pour les commander. Si je ne prends que 4 éléments, je raye celui à supprimer (*hors plat et garniture*).

Le potage

À la carte

- **Je prends obligatoirement un plat et une garniture**
Cela compte pour 2 éléments.
- **Je complète comme je veux** en cochant parmi les potages, entrées, fromages, et desserts pour avoir 4, 5 ou 6 éléments, plat et garniture compris.
- **Si je coche une case plat colorée, pas besoin de choisir une garniture, elle est incluse.** Si je coche une case plat blanche, je peux prendre la garniture de mon choix.

Le pain

Réservé à l'agent de portage



Je peux indiquer mes choix de repas de trois façons :

Par les agents de portage :

Ils me distribuent les feuilles de menu chaque semaine. Je reçois une feuille de couleur à conserver et une feuille blanche identique, à retourner pour indiquer mes choix.

Par mail :

J'indique simplement une adresse mail à laquelle m'envoyer les menus. Je peux aussi les télécharger directement depuis mon espace adhérent, rubrique "les menus hebdo". Je les envoie ensuite à pvs@poitou.msa.fr

En ligne :

La commande en ligne est possible via la rubrique dédiée de mon espace.

!! Attention !! Avant ma première connexion à ce service, je contacte Présence Verte Services pour l'activer et recevoir mes identifiants.