



**VOS
MENUS DU
MOIS DE
SEPTEMBRE**



Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Lundi 02 Septembre 2024																
Entrée du midi	ACRAS MORUE						x						x			
Plat protidique	OMELETTE FRAICHE NATURE											x				
Garniture	LEGUMES DU SOLEIL (TOMATE,AUBERGINE,COURGETTE)	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	CAMEMBERT BIO							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE EPINARD CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mardi 03 Septembre 2024																
Entrée du midi	PASTEQUE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Plat protidique	NUGGETS CRISPIDOR EMMENTAL						x	x				x				
Garniture	PETIT POIS / POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE)							x								
Dessert	DESSERT LACTE GELIFIE AU CHOCOLAT							x								
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mercredi 04 Septembre 2024																
Entrée du midi	RADIS + BEURRE							x								
Plat protidique	ROTI DE DINDE SAUCE AIGRE DOUCE															x
Garniture	PUREE POTIRON							x								
Fromage	YAOURT AROMATISE							x								
Dessert	GAUFRE BRUXELLOISE + COULIS CHOCOLAT						x	x				x			x	
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Jeudi 05 Septembre 2024																
Entrée du midi	SALADE VERTE BIO + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE BŒUF BIO SAUCE OLIVE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	SEMOULE BIO						x									
Fromage	FROMAGE BLANC NATURE BIO + SUCRE							x								
Dessert	PUREE P/BANANE BIO	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Vendredi 06 Septembre 2024																
Entrée du midi	BETTERAVE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	BEIGNET DE CALAMAR						x			x						
Garniture	PATE - COQUILLETTE BIO						x									
Fromage	MIMOLETTE							x								
Dessert	FRUIT BIO	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Samedi 07 Septembre 2024																
Entrée du midi	SALADE PDT THON OIGNON OLIVE										x		x			
Plat protidique	GIGOT D'AGNEAU	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PETIT POIS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	BUCHETTE LAIT MELANGE							x								
Dessert	ILE FLOTTANTE							x								
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Dimanche 08 Septembre 2024																
Entrée du midi	COEUR DE PALMIER + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE VEAU SAUCE TOMATE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	SEMOULE						x									
Fromage	SAINT NECTAIRE AOP							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

RÉVEIL MUSCULAIRE

30 minutes pour rester en forme !!!

Détendez-vous et octroyez-vous 30 minutes pour votre santé !

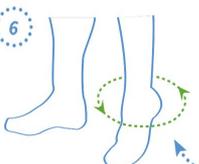
Mettez votre musique préférée...

Enfilez une tenue et des chaussures adaptées...

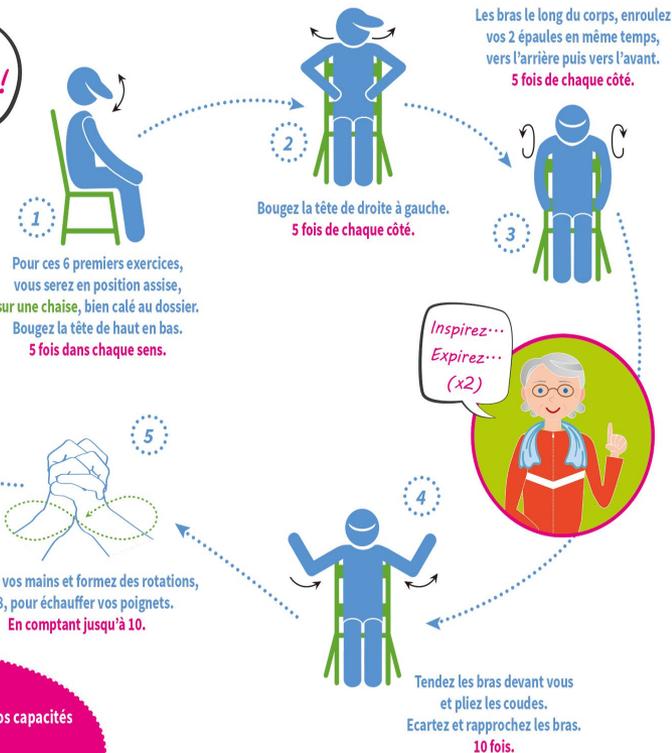
Et préparez votre bouteille d'eau !



Bonne séance !



Effectuez des rotations avec votre cheville droite, 5 fois vers l'intérieur et 5 fois vers l'extérieur. Même exercice avec votre cheville gauche.



Pour ces 6 premiers exercices, vous serez en position assise, sur une chaise, bien calé au dossier. Bougez la tête de haut en bas. 5 fois dans chaque sens.

Bougez la tête de droite à gauche. 5 fois de chaque côté.

Les bras le long du corps, enroulez vos 2 épaules en même temps, vers l'arrière puis vers l'avant. 5 fois de chaque côté.

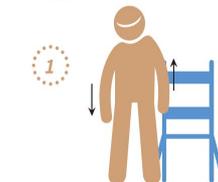
Inspirez... Expirez... (x2)

Joignez vos mains et formez des rotations, en 8, pour échauffer vos poignets. En comptant jusqu'à 10.

Tendez les bras devant vous et pliez les coudes. Écartez et rapprochez les bras. 10 fois.



Etape n°2



Pour les 2 exercices suivants, vous serez debout. Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, étirez votre bras droit le long de votre jambe droite en essayant de descendre un peu plus à chaque fois. Même exercice du côté gauche. 10 fois de chaque côté.

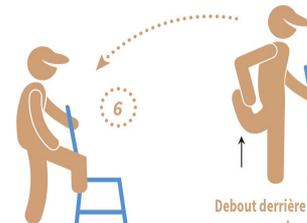
Mettez vos bras le long du corps, les pieds à largeur d'épaules, les mains sur les hanches. Faites des cercles avec votre bassin, en essayant d'élargir de plus en plus. Dans un sens puis dans l'autre. 10 fois.

Vous pourrez, en pratiquant régulièrement, augmenter les séries des exercices proposés ou vous faire votre propre programme en respectant les étapes indiquées.



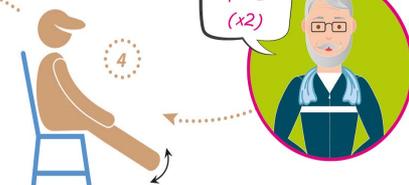
Reprenez votre chaise.

Debout derrière votre assise, prenez appui sur le dossier et pliez les genoux, doucement, en descendant le plus bas possible puis remontez. 10 fois.



Montez un escalier imaginaire, en montant bien les jambes et en posant bien les pieds à plat. 10 fois.

Debout derrière votre chaise, prenez appui sur le dossier et ramenez vos talons aux fesses. 10 fois.



Bien assis sur votre chaise, levez vos 2 jambes jointes, le plus haut possible et ramenez-les au sol doucement. 10 fois. Continuez l'exercice en levant vos jambes l'une après l'autre et ramenez au sol doucement. 5 fois de chaque côté.

Inspirez... Expirez... (x2)



Etape n°3



Levez votre bras droit à hauteur de poitrine, bien tendu, avec le dos de la main gauche sur le coude droit, ramenez le bras vers vous, en résistant. Même exercice du côté gauche. Tenir 5 secondes de chaque côté.

2. Posez votre main droite à la base de votre cou côté gauche puis massez. Même exercice du côté droit. 5 fois de chaque côté.

3. Debout, une main en appui sur le dossier de votre chaise si vous le souhaitez, jambes jointes et mains sur les hanches ou sur les genoux, faites des cercles avec vos genoux. 5 fois dans chaque sens.



Bien assis sur votre chaise, passez votre main droite sous votre cuisse droite et ramenez votre pied sur votre cuisse gauche avec votre main gauche. Appuyez doucement sur votre genou avec main gauche. Tenir 5 secondes de chaque côté.

Partagez avec nous votre « expérience sportive », en un mot, une phrase ou une image à l'adresse : animation@ccas-tours-fr

• Allez à votre rythme, sans forcer, selon vos capacités pour éviter toute blessure.

• Pensez à bien respirer et à vous hydrater régulièrement et surtout prenez votre temps.

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Lundi 09 Septembre 2024																
Entrée du midi	CREPE EMMENTAL						x	x				x				
Plat protidique	MERLU SAUCE CITRON			x			x	x					x			
Garniture	HARICOTS VERTS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	TOMME BLANCHE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mardi 10 Septembre 2024																
Entrée du midi	CAROTTES RAPEES										x					x
Plat protidique	TAJINE MAROCAIN AUX POIS CHICHES										x					
Garniture	BOULGOUR						x									
Fromage	GOUDA							x								
Dessert	ILE FLOTTANTE							x				x				
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mercredi 11 Septembre 2024																
Entrée du midi	OEUF DUR PLEIN AIR + MAYONNAISE										x	x				x
Plat protidique	SAUCE BOLOGNAISE (BOEUF CHAROLAIS)	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PATE - PENNE						x									
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite	
Jeudi 12 Septembre 2024																	
Entrée du midi	POMELOS + SUCRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Plat protidique	ESCALOPE DE DINDE SAUCE MOUTARDE										x					x	
Garniture	LENTILLE VERTE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x									
Dessert	SMOOTHIE ABRICOT POMME BANANE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							x									

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Vendredi 13 Septembre 2024																
Entrée du midi	CONCOMBRE RDLE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	POISSON BLANC PMD PANE CROUSTILLANT						x						x			
Garniture	EPINARDS BRANCHES BECHAMEL						x	x								
Fromage	CANTAL AOP							x								
Dessert	MINI CHOU VANILLE						x	x				x			x	
Potage du soir	SOUPE LEGUMES MELANGES							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Samedi 14 Septembre 2024																
Entrée du midi	JEUNES POUSSÉS EPINARDS + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	JAMBON DE DINDE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	BEIGNETS DE COURGETTES						x	x								
Fromage	FAISSELLE + SUCRE							x								
Dessert	TARTE CHOCOLAT						x	x				x			x	
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Dimanche 15 Septembre 2024																
Entrée du midi	CHAMPIGNON A LA PARISIENNE (CIBOULETTE, AIL)							x			x	x				
Plat protidique	TOMATE FARCIE SAUCE THYM														x	
Garniture	RIZ GACHUCHA (OIGNON, TOMATE, OLIVE, EPICES)	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	YAOURT AROMATISE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE LENTILLE CORAIL LAIT COCO							x								

Un été aux JO

Quizz, devinettes & jeux de questions



Trouvez le nom de chacune de ces disciplines olympiques.

A



___ D ___

B



___ T ___ N ___

C



___ Y ___ M ___

D



___ C ___ E ___

Classez celles qui ont rapporté le plus de médailles d'or à la France, avant les Jeux olympiques de Paris 2024.



Associez ces champions à leur discipline et à l'année de leur victoire.

- | | | | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|----------------------------|
| Cassius Clay <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 400 m <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1976 <input type="radio"/> |
| Guy Drut <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 110 m haies <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1960 <input type="radio"/> |
| Marie-José Perec <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Escrime <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1984 <input type="radio"/> |
| Thierry Vigneron <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Boxe <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1988 <input type="radio"/> |
| Jean-François Lamour <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Saut à la perche <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1992 <input type="radio"/> |

Combien de médailles d'or a gagné Carl Lewis, aux Jeux olympiques de 1984 ?

2

4

6

Associez ces événements au lieu et à l'année des Jeux olympiques correspondants.

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Boycott des Américains <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Atlanta <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1964 <input type="radio"/> |
| 100 ans des JO <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Los Angeles <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1980 <input type="radio"/> |
| 1 ^{ers} JO en Asie <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Tokyo <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1984 <input type="radio"/> |
| Boycott des Russes <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Moscou <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 1996 <input type="radio"/> |

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Lundi 16 Septembre 2024																
Entrée du midi	SOUPE PETIT POIS							x								
Plat complet	PARMENTIER COLIN ET PUREE DE POMMES DE TERRE						x	x					x			
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							x								
Dessert	COMPOTE P/BANANE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE PETIT POIS							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mardi 17 Septembre 2024																
Entrée du midi	TOMATE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF SAUCE PAPRIKA PERSIL							x								
Garniture	CAROTTE RONDELL	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE FONDU LE CARRE							x								
Dessert	TARTE FLAN						x	x				x				
Potage du soir	SOUPE COURGETTE FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite	
Mercredi 18 Septembre 2024																	
Entrée du midi	ROSETTE + CORNICHON							x									x
Plat protidique	CUBES DE COLIN SAUCE ESTRAGON						x	x					x				
Garniture	HARICOTS VERTS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Fromage	COULOMMIERS							x									
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.														

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Jeudi 19 Septembre 2024																
Entrée du midi	BETTERAVE + VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	EMINCE DE POULET JUS AUX HERBES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	LEGUME RATATOUILLE ET BLE						x									
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC FRUIT							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Vendredi 20 Septembre 2024																
Entrée du midi	SALADE ICEBERG + VINAIGRETTE										x					x
Plat complet	DAUPHINOIS COURGETTE ET POMMES DE TERRE BASILIC							x								
Fromage	GOUDA							x								
Dessert	CREME DESSERT VANILLE							x								
Potage du soir	SOUPE POIREAU POMMES DE TERRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Samedi 21 Septembre 2024																
Entrée du midi	NAVET REMOULADE EPICES (CURCUMA,POIVRE)										x	x				x
Plat protidique	SAUCISSE DE TOULOUSE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	HARICOTS BLANCS															x
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x								
Dessert	MILLEFEUILLE						x	x								
Potage du soir	SOUPE POTIRON CAROTTE							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Dimanche 22 Septembre 2024																
Entrée du midi	PATES SAVOISIENNE A LA ROUILLE (TOMATE SECHE,AIL,EPICES)						x				x	x				
Plat protidique	PAVE DE THON SAUCE A L'ANETH				x		x	x	x				x			x
Garniture	COURGETTES RONDELLES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE BLANC + SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE TOMATE VERMICELLE						x									

Trouvez le nom de chacune de ces disciplines olympiques.

A



JUDO

B



NATATION

C



CYCLISME

D



ESCRIME

Avant 2024, la France a remporté aux JO, 44 médailles d'or en escrime, 41 en cyclisme, 16 au judo et 8 en natation.



Associez ces champions à leur discipline et à l'année de leur victoire.

Cassius Clay	<input type="radio"/>	400 m	<input type="radio"/>	1976
Guy Drut	<input type="radio"/>	110 m haies	<input type="radio"/>	1960
Marie-José Perec	<input type="radio"/>	Escrime	<input type="radio"/>	1984
Thierry Vigneron	<input type="radio"/>	Boxe	<input type="radio"/>	1988
Jean-François Lamour	<input type="radio"/>	Saut à la perche	<input type="radio"/>	1992

En 1964, Cassius Clay a changé son nom pour devenir Mohamed Ali. Jean-François Lamour a également remporté une médaille d'or en 1984.

Combien de médailles d'or a gagné Carl Lewis, aux Jeux olympiques de 1984 ?

2

4

6

En 1984, Carl Lewis a remporté la médaille d'or au 100 m, 200 m, relais 4 x 100 m et saut en longueur.

Associez ces événements au lieu et à l'année des Jeux olympiques correspondants.

Boycott des Américains	<input type="radio"/>	Atlanta	<input type="radio"/>	1964
100 ans des JO	<input type="radio"/>	Los Angeles	<input type="radio"/>	1980
1 ^{ers} JO en Asie	<input type="radio"/>	Tokyo	<input type="radio"/>	1984
Boycott des Russes	<input type="radio"/>	Moscou	<input type="radio"/>	1996

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Lundi 23 Septembre 2024																
Entrée du midi	SALADE COQUILLETES AU BASILIC						x				x					x
Plat protidique	SAUTE DE DINDE SAUCE ROMARIN	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	BROCOLI	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	FROMAGE AIL ET FINES HERBES (PETIT MOULE)							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE EPINARD A LA CREME							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mardi 24 Septembre 2024																
Entrée du midi	SOUPE POTIRON CAROTTE							x								
Plat complet	LASAGNE PROVENCALE			x	x		x	x		x	x	x	x	x	x	
Fromage	YAOURT NATURE + SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE POTIRON FROMAGE FONDU (VQR)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Mercredi 25 Septembre 2024																
Entrée du midi	COURGETTES RAPEES										x					x
Plat protidique	ROTI DE BOEUF JUS DE VIANDE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	LEGUMES FACON MAILLOT (CAROTTE, HV, PETITS POIS)	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	MIMOLETTE							x								
Dessert	COMPOTE P/FRAISE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Jeudi 26 Septembre 2024																
Entrée du midi	CELERI RAPE VINAIGRETTE CURRY			x							x					x
Plat protidique	COLIN ALAKA PANE AU RIZ SOUFFLE						x						x			
Garniture	HARICOTS BEURRE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC NATURE + SUCRE							x								
Dessert	BEIGNET POMME						x					x				
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Vendredi 27 Septembre 2024																
Entrée du midi	CAROTTES RAPEES										x					x
Plat protidique	SAUTE DE BOEUF SAUCE CURRY										x					
Garniture	COURGETTES RONDELLES	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	EDAM							x								
Dessert	LIEGEOIS CHOCOLAT							x							x	
Potage du soir	SOUPE BROCOLI FROMAGE FONDU (VACHE QUI RIT)							x								

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Samedi 28 Septembre 2024																
Entrée du midi	CHOU ROUGE VINAIGRETTE										x					x
Plat protidique	SAUTE DE DINDE SAUCE BASQUAISE	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Garniture	PUREE PATATE DOUCE							x								
Fromage	CAMEMBERT							x								
Dessert	CHOU A LA CREME VANILLE						x	x				x				
Potage du soir	SOUPE CHOU FLEUR	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													

Menus et allergènes du lundi 2 Septembre au dimanche 29 Septembre 2024.

PORTAGES A DOMICILE MARCOUSSIS

Famille Recette	Nom recette	Sans allergènes	Arachide	Celeri	Crustacé	Fruits à coques	Gluten	Lait	Lupin	Mollusque	Moutarde	Oeuf	Poisson	Sésame	Soja	Sulfite
Dimanche 29 Septembre 2024																
Entrée du midi	CHAMPIGNON A LA PARISIENNE (CIBOULETTE, AIL)							x			x	x				
Plat protidique	FILET DE LIMANDE SAUCE CREME AUX HERBES						x	x					x			
Garniture	PETITS POIS	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Fromage	PETIT FROMAGE BLANC SUCRE							x								
Dessert	FRUIT	x	Ne contient aucun allergène à déclaration obligatoire.													
Potage du soir	SOUPE CAROTTE CUMIN							x								



Contacts
UTILES

CCAS Ambroise Croizat

8 rue Pasteur

91460 MARCOUSSIS

01 69 01 22 25

ccas@marcoussis.fr

Toutes remarques, annulations, modifications de repas doit être signalées au CCAS.

Vos livreurs : Fanchon PRIGENT et Didier MULLER

un
Sourire
dans ma
cuisine
par sodexo