

Menus du 01 au 05 Janvier

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi			Menu du Nouvel An	Velouté de courgettes	Velouté de champignons	Potage provençal	Salade de betteraves
				L - C	L - C - ASS	L - C - ASS	M - ASS
				Tartiflette	Filet de lieu sauce vin blanc	Paleron de bœuf au jus	Cuisse de poulet aux olives
				ASS - L	ASS - L - P	C	ASS
				****	Riz créole	Carottes sautées	Haricots plats sautés
					L		
				Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
		L	L	L	L		
		Entremet vanille	Fruit de saison	Eventail et crème anglaise	Galette des Rois		
			L - O - G - S		L - O - G - ASS - S	L - O - G - FC	
Soir			Soupe minestrone	Velouté de courgettes	Velouté de champignons	Potage provençal	Velouté de légumes
			C - G - ASS	L - C	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C
			Fondue de poireaux au poulet	Pizza aux fromages	Lentilles aux carottes et dés de jambon	Croque Monsieur	Omelette aux fines herbes
			L - C	L - G	S - G - L	L - G	L - O
			****	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte
				M - ASS		M - ASS	M - ASS
			Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
		L	L	L	L	L	
		Yaourt	Poire au sirop	Fromage blanc et crème de marrons	Fruit de saison	Pomme au four	
		L	L - G	L		L	

Menus du 06 au 12 Janvier

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Potage minestrone C - G - ASS	Velouté de carottes et fromage frais L - C - ASS	Velouté forestier L - C - ASS	Velouté de haricots verts L - C - ASS	Potage de légumes C	Sardines P - ASS	Pomelos
	Aiguillettes de poulet sauce forestière L - ASS - G - C	Saucisse fumée	Filet de poisson sauce échalotes L - P - ASS - G	Rognons à la provençale L - G - C	Riz aux fruits de mer P - L - CR - MO	Pâtes sauce au bleu L - G	Sauté de bœuf sauce marchande M - ASS - L - C - G
	Haricots verts	Flageolets	Pommes de terre vapeur	Gratin dauphinois O - L	Choux de Bruxelles	****	Carottes persillées
	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
	Liégeois vanille L	Fruit de saison	Pruneaux cuits L - G	Pêches à la chantilly et amandes grillées L - G - FC - S	Cake aux fruits et crème anglaise L - O - G	Fruit de saison	Far aux pruneaux L - O - G
Soir	Potage minestrone C - G - ASS	Velouté de carottes et fromage frais L - C - ASS	Velouté forestier L - C - ASS	Velouté de haricots verts L - C - ASS	Potage de légumes C	Soupe au pistou L - G	Bouillon de vermicelles G - C
	Vol au vent à la brandade de morue L - C - ASS - P - CR - G - O	Quiche aux poireaux et emmental L - O - G	Cordon bleu S - G - L	Röti de dinde sauce tartare O - M - ASS	Gratin de potiron au chorizo L	Endives au jambon L	Œufs durs mayonnaise au ton M - ASS - O - P
	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	****	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L
	Yaourt L	Abricots au sirop et cigare L - G	Fruit de saison	Entremet pistache L - O - G - FC - S	Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits L	Compote

Menus du 13 au 19 Janvier

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Velouté de cresson	Soupe à l'oignon et croutons	Velouté de légumes	Potage de carottes	Veouté de champignons	Maquereaux à la moutarde	Pomelos
	L - C	L - C - G - ASS	L - C	L - C - ASS	L - C - ASS	P - M - ASS	
	Petit salé	Oeufs durs à la florentine	Escalope de porc au miel	Hachi Parmentier	Aioli	Aiguillettes de poulet au paprika	Choucroute
	C	O - L	C - ASS	G - L - O - ASS	O - P	ASS	ASS - L
	Lentilles	****	Semoule à l'huile d'olive	****	****	Carottes sautées	****
			G				
	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Fruit de saison	Gateau de semoule et raisins	Pruneaux cuits	Tiramisu	Fruit de saison	Mousse au citron	Crumble aux pommes	
	L - O - G	L - G	L - O - G - S		L - O - G - ASS	L - G	
Soir	Velouté de cresson	Soupe à l'oignon et croutons	Velouté de légumes	Potage de carottes	Bouillon de vermicelles	Velouté de cresson	Potage minestrone
	L - C	L - C - G - ASS	L - C	L - C - ASS	G - C	L - C	C - ASS - G
	Risotto au poulet	Tarte aux courgettes	Salade de pommes de terre et hareng fumé	Gratin de pâtes au jambon	Gratin de potiron au chorizo	Gratin de blettes, béchamel et jambon	Cordon bleu
	L - C - ASS	L - O - G	M - ASS - P	G - L - O	L	L	S - G - L
	****	****	****	****	****	Salade verte	Salade verte
						M - ASS	M - ASS
	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Entremet caramel beurre salé	Fruit de saison	Entremet vanille	Poires au sirop	Yaourt	Fruit de saison	Liégeois café	
L - G - O - S		L - O - G - S	L - G	L		L	

Menus du 20 au 26 Janvier

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Velouté de légumes	Potage provençal	Potage minestrone	Velouté de potiron	Velouté de courgettes	Velouté de chou-fleur	Salade verte gruyère et croutons
	L - C	C - L - ASS	G - C - ASS	L - C - FC	L - C	L - C - ASS	M - ASS - L - G
	Sauté de dinde aux épices	Cannellonis à l'Italienne	Rôti de porc à la moutarde	Boulettes de bœuf à la tomate et aux olives	Pâtes au saumon	Palette à la diable	Bœuf Bourguignon
	L - ASS - M - C	G - L - O - C	M - ASS - G - C	S - G	G - P - L	M - ASS	L - ASS
	Gratin de potiron	****	Haricots verts	Semoule au beurre	****	Pommes de terre grenaille	Carottes sautées
	L - O - G			L - G			
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Liégeois chocolat	Fruit de saison	Tiramisu	Pruneaux cuits	Mousse au café	Punreaux cuits	Gâteau aux pommes	
L		L - O - G - S	L - G	L	L - G	L - O - G	
Soir	Velouté de légumes	Potage provençal	Potage minestrone	Velouté de potiron	Velouté de courgettes	Velouté de chou-fleur	Bouillon de vermicelles
	L - C	C - L - ASS	G - C - ASS	L - C - FC	L - C	L - C - ASS	G - C
	Petits pois carottes aux lardons	Gratin de brocolis et chou-fleur	Riz crémeux aux poivrons et émincé de dinde	Croque forestier	Endives au jambon	Tarte au thon	Jambon blanc
		L - G	L	G - L	L	L - O - G - P	L
	****	Salade verte	****	Salade verte	****	Salade verte	Rosties de pommes de terre
		M - ASS		M - ASS		M - ASS	
	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Compote	Eventail et crème anglaise	Fruit cuit	Entremet citron	Fruit de saison	Fromage blanc et crème de marron	Fruit de saison	
	L - O - G - ASS - S		ASS - O - L		L		

Menus du 27 au 31 Janvier

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Midi	Bouillon de vermicelles G - C	Velouté de haricots verts L - C - ASS	MENU NOUVEL AN CHINOIS Salade chinoise S - G Canard laqué à la Pékinoise S - G - ASS - C Riz sauté aux oignons C Fromage entre 100 et 150mg de calcium L Gâteau aux mandarines et aux amandes O - G - FC	Velouté de carottes L - C - ASS	Soupe au pistou L - G			
	Pot au feu	Filet de poulet au jus L - C		Sauté de porc aux olives M - ASS	Paupiette de saumon sauce au basilic L - O - G - ASS - P - CR - S			
	****	Poêlée brocolis et champignons		Riz pilaf C	Pommes de terre vapeur			
	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L		Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L		
	Pruneaux cuits L - G	Liégeois vanille L		Mousse au citron L - O - G - ASS	Fruit de saison			
Soir	Bouillon de vermicelles G - C	Velouté de haricots verts L - C - ASS	Soupe à l'oignon, croutons et gruyère L - C - G - ASS	Velouté de carottes L - C - ASS	Soupe au pistou L - G			
	Omelette aux fromages O - L	Gratin de pâtes au thon L - G - O - P	Gratin de panais au poulet L - S - G	Cake aux lardons L - O - G	Gratin de potiron au chorizo L			
	Salade verte M - ASS	****	****	Salade verte M - ASS	****			
	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L			
	Entremet café L - G - O - FC - S	Fruit de saison	Fromage blanc et coulis de fruits	Fruit cuit	Yaourt nature			