

Menus du 01 au 04 Mai

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi				Salade avocat et thon	Pâté en croute et cornichons	Feuilleté au chèvre	Fond d'artichaut vinaigrette
				M - ASS - P	L - M - ASS - O - G	L - O - G	M - ASS
				Sauté de bœuf à la sauce tomate et olives vertes	Lasagnes au saumon	Escalope de poulet au curry	Paella de la mer
				ASS	L - G - P - O	L - M - ASS	M - ASS - C - CR - MO
				Pommes de terre au four	****	Gratin de céleri	****
						L - G - C	
				Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium
				L	L	L	L
				Pomme au four	Fruit de saison	Dessert lacté	Tarte maison aux fruits de saison
				L		L	L - O - G - S - FC - ASS
Soir				Velouté de brocolis	Potage de légumes	Velouté de poireaux	Velouté de légumes
				L - C - ASS	C	L	L - C
				Gratin de cabillaud aux poireaux	Quiche aux champignons	Pommes de terre farcies	Quiche aux légumes et gruyère
				L - P	L - O - G	ASS	
				****	Salade verte	****	Salade verte
					M - ASS		M - ASS
				Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
				L	L	L	L
				Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison
					L		

Menus du 05 au 11 Avril

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Pennes froides au pesto	Salade de tomates mozzarella	Champignons à la Grecque	Pousses de soja en vinaigrette	Salade de lentilles aux oignons	Salade verte et chèvre	Œuf en gelée, capres et cornichons
	G - L	L - M - ASS	L - G	M - ASS - S	ASS - M	L - M - ASS	O - C - G - ASS
	Jambon grillé	Boulettes de bœuf à la sauce moutarde	Œufs au plat	Rôti de porc aux épices	Filet de colin	Poulet basquaise	Alouette de bœuf
		C - G - ASS - M - S	O - L	G - M - ASS - C	P - ASS	ASS	S - G - ASS
	Ratatouille	Riz au beurre citronné	Aubergines sauce aux olives	Gratin dauphinois	Chou-fleur rôti au curry	Pâtes au beurre	Gratin de fenouil
		L	L	O - L	M - ASS	L - G	L - C - G
	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Fruit de saison	Fruit de saison	Banane caramélisée	Fraises à la chantilly maison	Dessert lacté	Fruit de saison	Ile flottante
			L	L	L		L - O - FC
Soir	Velouté de champignons	Potage minestrone	Potage de courgettes	Velouté de brocolis et pommes de terre	Velouté de chou-fleur	Velouté de cresson	Potage de haricots blancs
	L - C - ASS	G - C	L - C	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C	C - ASS
	Beignets de calamars et citron	Cabillaud vapeur	Gratin de brandade	Quiche aux poireaux et poulet	Gratin de pâtes et viande hachée	Tarte aux champignons	Rôti de porc froid et moutarde
	G - P - MO - ASS	P	L - O - P	L - O - G - ASS	L - G - ASS	L - O - G	M- ASS
	Salade verte	Flan de courgettes au curry	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	M - ASS	M - ASS - O - L	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	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
	L	L	L	L	L	L	L
	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté
			L		L		L

Menus du 12 au 18 Avril

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade coleslaw	Taboulé	Macédoine de légumes	Salade de chèvre chaud	Artichauts en vinaigrette	Maquereaux au vin blanc	Salade de cœur de palmiers
	M - ASS - O - L	G - ASS	O - M - ASS	G - L	M - ASS	P - ASS	ASS - M
	Cuisse de poulet à la moutarde	Œufs durs sauce Aurore	Boudins noirs aux oignons	Paupiette de veau	Filet de poisson sauce aux capres	Rôti de porc	Risotto de crevettes
	C - G - ASS - M	L - O - G - M	L	S - G - C - ASS	L - G - P - O - CR - C - ASS	L - C	L - C - ASS - P - CR - MO
	Patates douces rôties	Epinards à la vapeur	Ecrasé de pommes de terre et pommes cuites	Fenouil rôti	Riz	Navets rissolés	****
		L	ASS - L - C	L	L	L	
	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	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Poire au vin et à la cannelle	Fruit de saison	Clafoutis de cerises
		L		L	ASS	L	L - O - G
Soir	Velouté de légumes	Soupe de vermicelles	Soupe d'épinards	Soupe de poireaux	Velouté de cresson	Soupe de poisson	Soupe à l'oignon
	L - C	C - G	L - C	L	L - C	L - C - P - CR	L - C - G - ASS
	Gratin dauphinois aux lardons	Gratin de brocolis au parmesan	Lentilles aux épices	Légumes sautés au bœuf	Petits pois carottes au poulet	Parmentier de hoki	Vol au vent de la mer
	O - L	L - G		M - C - ASS		L - O - P	L - O - G - P - MO - CR - M - C
	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte
	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	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
	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison
		L		L		L	

Menus du 19 au 25 Avril

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de tomates et fêta	Salade de crudités	Céleri rémoulade	Pissaladière maison	Brocolis vinaigrette	Salade de pommes de terre, olives et cornichons	Salade verte
	M - ASS - L	M - ASS	M - ASS - O - C	L - G - P	ASS - M	M - ASS	M - ASS
	Sauté de dinde Marengo	Saucisse de Toulouse	Gratin de colin aux poireaux	Bœuf au paprika et sauce tomate	Filet de dorade grillée	Paupiette de veau	Côte de porc grillée aux herbes
	ASS - G		L - P	ASS	P - ASS	S - G - C - ASS	
	Pennes au basilic	Haricots plats	Salade verte	Carottes en persillade	Riz citronné	Poêlée de chou-fleur	Aubergines à la Parmesane
	G		M - ASS		ASS		L
	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
	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Ananas rôti et coulis de fruits rouges	Fruit de saison	Fruit de saison	Tarte maison aux fruits de saison
	L		L	L			L - O - G
Soir	Soupe de pois cassés	Potage de légumes	Soupe à l'oignon et croutons	Velouté de poireaux	Velouté de champignons	Velouté de carottes	Velouté de légumes
	L - C - ASS	C	L - C - G - ASS	L	L - C - ASS	L - C - ASS	C - L
	Quiche aux oignons	Feuilleté de poisson	Quiche épinards et fêta	Pilons de poulet	Gratin de courgettes au jambon	Lentilles aux oignons	Gnocchis à la crème et basilic
	O - L - G	L - O - P - CR - MO - G	L - O - G		L		L - G
	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Purée de pommes de terre	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	M - ASS	M - ASS	M - ASS	ASS - L	M - ASS	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
	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison
		L		L		L	

Menus du 26 au 31 Avril

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Carottes râpées	Salade de betteraves	<u>MENU CORSE</u> Toasts aux poivrons et anchois L - G - P Rôti de porc au figatelli C - S - L - M - ASS Tian de légumes L Fromage entre 100 et 150mg de calcium L Fiadone L - O - ASS	Salade Grecque	Assiette de charcuterie	Concombres vinaigrette	
	M - ASS	M - ASS		M - ASS - L	L - M - ASS - G - FC	M - ASS	
	Caillette	Riz safrané aux fruits de mer		Œufs au plat	Saumonette à l'aneth	Filet de poulet aux poivrons	
	O - C - G -ASS - M	P - L - CR - MO		O - L	ASS - L - P - G	L - C	
	Haricots verts persillés	****		Flageolets à la sauce tomate	Fenouil rôti	Ecrasé de pommes de terre	
					L	L	
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium		Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	
	L	L		L	L	L	
	Dessert lacté	Fruit de saison		Salade de fruits frais	Dessert lacté	Fruit de saison	
	L				L		
Soir	Velouté de courgettes	Potage de petits pois	Soupe à l'oignon et croutons	Soupe de pois chiche	Potage de légumes	Potage à la tomate	
	L - C	L - C - G	L - C - G - ASS		C	L - C - ASS	
	Quenelles de volaille sauce Nantua	Gratin de légumes	Salade de pommes de terre et hareng fumé	Gratin de courgettes au jambon	Salade de pâtes, poivrons et saucisses	Flan d'aubergines	
	G - P - L - S - C - CR - O	L - G - O	M - ASS - P	L	G - M - ASS - L - C	L - G - O	
	Salade verte	Salade verte	****	****	****	Salade verte	
	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	
	L	L	L	L	L	L	
	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	
		L		L		L	