

Menus du 01 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi							Fonds d'artichaut au chèvre
							M - ASS - L
							Couscous
							G - C

							Fromage > 150mg calcium
							L
Soir							Sorbet citron et biscuit speculos
							L - O - G - S - FC - ASS
							Potage de vermicelles
							G - C
							Emincé de volaille, courgettes et tomates
							C - M
							Salade verte
							M - ASS
							Fromage > 150mg calcium
							L
							Fruit de saison

Menus du 02 au 08 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Pousses de soja en vinaigrette	Salade de tomates	Taboulé	Haricots verts en vinaigrette	Salami et olives	Salade de concombres	Salade d'asperges rôties
	M - ASS - S	M - ASS	G - ASS	M - ASS	L	M - ASS	M - ASS
	Sauté de bœuf au cidre	Filet de sole au basilic	Boulettes de bœuf au paprika	Galette au sarrasin, champignons et fromage	Gratin de cabillaud et courgettes	Filet de poulet	Bourride de seiches
	ASS - L - G	L - P - C - ASS - CR	L - C	L - O - G	L - P		P - MO - O
	Tian de légumes	Purée de pommes de terre	Tomates au four	****	Salade verte	Haricots blancs à la tomate	Riz
		L - ASS			M - ASS		L
	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	Melon rôti au crumble	Dessert lacté	Fruit de saison	Tarte aux pêches
	L			L - G	L		L - O - G
Soir	Velouté de champignons	Soupe minestrone	Potage de légumes	Soupe à l'oignon et croutons	Velouté de cresson	Potage de vermicelles	Soupe de poisson
	L - C - ASS	G - C - ASS	C	L - C - ASS - G	L - C	G - C	L - C - P - CR
	Gratin de courgettes et saumon fumé	Poêlée de légumes au poulet et à la sauce soja	Rôti de dinde	Tarte aubergines et mozzarella	Jambon blanc	Œufs durs florentine	Poêlée de légumes au bœuf
	L - P	M - C - ASS - S - G - L - O	G - C	L - O - G	L	O - L	M - C - ASS
	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Pommes de terre au four et crème aux herbes	Salade verte	Salade verte
	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	L	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	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison
		L		L		L	

Menus du 09 au 15 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de betteraves	Salade de pommes de terre	Salade Grecque	Friand au fromage	Salade de melon et fêta	Poivrons à l'huile d'olive	Toast de tapenade
	M - ASS	M - ASS	M - ASS - L	L - O - G	L	M - ASS	P - L - G - O
	Paupiette de bœuf	Pavé de saumon	Œufs au plat	Cuisse de poulet rôtie	Filet de colin au curry	Côte de porc aux herbes	Aioli
	ASS - S - G - C	P - ASS	O - L		P - L - M - C - ASS		O - P
	Poêlée de champignons	Carottes glacées	Haricots blancs à la tomate	Haricots verts persillés	Fenouil rôti	Aubergines à la tomate	****
		L - C - ASS			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	Dessert lacté	Fruit de saison	Pomme au four	Fruit de saison	Baba au rhum et la chantilly maison
		L	L		L		L - O - G - S - ASS
Soir	Potage de tomates	Velouté de cresson	Velouté poireaux et pommes de terre	Velouté de carottes et fromage frais	Soupe de lentilles	Velouté de légumes	Soupe à l'oignon
	L - C - ASS	L - C	L	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C	L - C - G - ASS
	Samoussas au poulet	Vol au vent aux fruits de mer	Tarte aux courgettes	Gnocchis à la crème et basilic	Mijoté de légumes aux lardons	Cordon bleu	Pizza aux légumes et jambon
	L - G - O - S - C - FC - M - ASS	L - O - G - P - MO - CR - M - C	L - O - G	L - G	C - M	L - S - G	L - G
	Salade verte	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 entre 100 et 150mg de calcium	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
	L	L	L	L	L	L	L
	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit cuit	Fruit de saison
		L		L			



Menus du 16 au 22 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de tomates et fêta	Salade de concombres	Poivrons à l'huile d'olive	Betteraves vinaigrette	Pissaladière	Flan de légumes	Tzatziki
	L - M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	L - G - P	L - O	G - ASS - L
	Sauté de boeuf	Filet de dorade grillée	Omelette	Poulet à la moutarde	Filet de lieu à la tomate	Rôti de veau au chorizo	Filet de saumon
	M - ASS - L - G - C - S	P	O - L		L - ASS - P	ASS - C - M - G	P - ASS
	Poêlée de poivrons	Frites	Pâtes aux légumes	Purée de patate douce	Fenouil caramélisé	Riz au safran	Asperges rôties
			M - C	L	L	ASS - C	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	Salade d'orange	Fruit de saison	Poire au vin et à la cannelle	Entremet - crème dessert	Fruit de saison	Sorbet au citron-cassis
	L			ASS	L		L - O - G - S - FC - ASS
Soir	Velouté d'épinards	Potage de légumes	Velouté d'asperges	Soupe de pois chiche	Potage de poivrons	Potage de vermicelles	Velouté de carottes
	L - C	C	L - C		L - C - ASS	C - G	L - C - ASS
	Emincé de dinde	Gratin de fruits de mer	Poêlée de pommes de terre, courgettes et lardons	Gratin de légumes et épices provençales	Raviolis aux épinards	Tarte aux légumes du soleil	Friand aux légumes
	L	L - P - CR - MO - G - ASS		L - G - ASS - C - S	L - O - G	L - O - G	L - O - G
	Riz crémeux	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	L	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
	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit
	L			L		L	

Menus du 23 au 29 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade coleslaw	Salade de tomates	MENU PACA Poivrons marinés à l'huile d'olive et aux anchois P - M - ASS Poulet rôti à la provençal ASS - C Pâtes au pistou G Fromage > 150mg calcium L Crumble de melon au romarin L - G	Houmous	Concombres en vinaigrette	Salade de pâtes	Salade de tomates et avocats
	M - ASS - C - O	M - ASS		G - ASS - L	M - ASS	M - ASS - G - L	M - ASS
	Rôti de porc à la moutarde	Moule marinières		Œufs au plat	Filet de merlu sauce vin blanc	Andouillette	Lasagnes épinards chèvre
	M - ASS - G - C	MO - L - ASS - G		O - L	ASS - L - P	M - ASS	L - G - ASS - O
	Lentilles	Frites maison		Ratatouille	Salade verte	Aubergines à la provençale	Salade verte
					M - ASS	L	M - ASS
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium		Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L		L	L	L	L
	Fruit de saison	Dessert lacté		Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Clafoutis aux cerises
		L			L		L - O - G
Soir	Velouté de cresson	Potage de vermicelles	Potage de légumes	Velouté de courgettes	Velouté de carottes et persil	Velouté d'asperges	Soupe de pois chiches
	L - C	G - C	C	L - C	L - C - ASS	L - C	
	Gratin de chou-fleur	Quenelles sauce Nantua	Tarte aux 3 fromages	Rosties de pommes de terre aux lardons	Gratin de brocolis	Pizza au chèvre	Roulé de jambon et macédoine de légumes
	L - G	L - G - O - P - CR - S - C - ASS	L - O - G	O - L	L - G	L - G	M - ASS - O
	Salade verte	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 > 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
	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit cuit	Dessert lacté
	L			L			L

Menus du 30 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Cœurs de palmier en vinaigrette						
	M - ASS						
	Salade César						
	L - G - M - ASS						

	Fromage > 150mg calcium						
Soir	L						
	Fruit de saison						
	Soupe de poisson						
	L - C - P - CR						
	Salade de penne sautées aux légumes						
	G - M - ASS - L						

	Fromage > 150mg calcium						
	L						
	Fruit de saison						