

Menus du 01 au 06 Juillet

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi		Radis en vinaigrette	Cake au thon sauce fromage blanc	Salade de tomates au basilic	Feuilleté au fromage et salade verte	Champignons à la Grecque	Assiette de rosette, olives et cornichons
		M - ASS	G - P - L - O	M - ASS	L - G - O - ASS - M	L - G	L - G - M - ASS
		Filet de poulet à la tomate	Omelette	Boulettes de bœuf sauce au curry	Poisson meunière	Rougail saucisse	Pavé de saumon
		ASS - C	O - L	ASS - L - M - C - G	P - L - ASS - G - O	L	P - ASS
		Riz	Aubergines à la provençale	****	Gratin de fenouil	Lentilles aux oignons	Légumes poêlés
		L	L		L - C - G		C
		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
	Fruit de saison	Dessert lacté	Pomme au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Sorbet cassis citron	
		L	L	L		L - O - G - ASS - FC	
Soir		Soupe à l'oignon	Velouté de courgettes et chèvre	Potage de légumes	Velouté de champignons	Velouté de cresson	Potage provençal
		L - G - ASS - C	L - C	C	L - C - ASS	L - C	L - C - ASS
		Tarte aux légumes du soleil	Gnocchis à la crème et au basilic	Jambon grillé	Salade de pâtes au pesto, tomates, parmesan, olives	Cake tomates mozzarella	Bœuf émincé et petits légumes
		L - O - G	L - G	M - ASS	L - G - O - M - ASS - S - C - FC	L - O - G	S - G - ASS - C
		Salade verte	****	Gratin de courgettes	****	Salade verte	****
		M - ASS		L - O		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
		L	L	L	L	L	L
	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	
	L		L		L		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Toast au tzatziki	Taboulé	Salade de tomates mozzarella	Salade coleslaw	Mortadelle et olives	Brocolis en vinaigrette	Toast chèvre miel
	ASS - G - L	G - ASS	M - ASS - L	M - ASS - O - C	M - ASS - L - FC	M - ASS	M - ASS - G - L
	Rôti de dinde sauce moutarde	Cuisse de poulet	Hachi-parmentier	Sauté de veau sauce aux champignons	Pavé de hoki sauce beurre blanc	Saucisse de Toulouse	Sauté de bœuf aux épices
	C - G - ASS - M		L - O - G - ASS	L - ASS - G - C	L - P - ASS		L - M - ASS - C
	Courgettes sautées	Gratin de légumes	****	Haricots beurre en persillade	Riz	Tomates au four	Pommes de terre au four
		L - O - G			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	Poire au vin et à la cannelle	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	Clafoutis aux pêches maison	
L		ASS	L			L - O - G	
Soir	Velouté de cresson	Potage de légumes	Velouté de brocolis à la crème	Soupe de poisson et croutons	Bouillon de vermicelles	Velouté d'épinards à la fête	Potage de légumes
	L - C	C	L - C - ASS	L - C - P - CR - G	G - C	L - C	C
	Ratatouille aux lardons	Gratin de pâtes et viande hachée	Feuilleté de poisson	Salade de pommes de terre et émincé de poulet	Feuilleté aux légumes	Jambon de dinde	Oeufs durs mayonnaise
		G - ASS - L	L - O - P - CR - MO - G	M - ASS	L - O - G	S	O - M - ASS
	Salade verte	****	Salade verte	****	Salade verte	Rostis de pommes de terre	Salade composée
	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 cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	
	L		L		L		

Menus du 14 au 20 Juillet

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Flan de courgettes au curry	Salade piémontaise	Pâté en croute	Salade Grecque	Friand aux champignons	Salade de cœurs de palmiers	Salade de haricots verts
	L - O - M - ASS	M - ASS - O	L M - ASS - O - G	M - ASS - L	G - L - O - M	M - ASS	M - ASS
	Sauté de porc au thym	Beignets de calamars à la tomate	Paupiette de veau au vin blanc	Moules marinières	Filet de colin sauce citron	Spaghettis bolognaise	Poulet rôti aux herbes
	C	G - P - MO	ASS - G - S	MO - L - ASS - G	P - L - ASS	L - G	
	Rougail d'aubergines	Piperade	Poêlée méditerranéenne maison	Frites maison	Courgettes persillées	****	Fèves au cumin
	M - ASS						
	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	
Tiramisu au citron	Fruit de saison	Pêche pochée	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Glace à la pistache et framboise	
L - O - G - ASS				L		L - O - G - ASS - FC	
Soir	Potage de vermicelles	Velouté de chou-fleur au curry	Soupe au pistou	Potage de haricots blancs	Velouté de légumes	Velouté de cresson	Potage provençal
	G - C	L - M - ASS	L - G	C - ASS	C - L	L - C	L - C - ASS
	Fonds d'artichauts farcis au chèvre et herbes de Provence	Flammenkuesh maison	Salade composée aux crevettes	Poêlée aubergines, poivrons et anchois	Quenelles à la Lyonnaise	Roulé de jambon	Quiche à la ratatouille
	L	L G	CR - M - ASS	C - ASS - P	G - P - L - S - C - CR - MO	O - M - ASS - L	L - O - G
	Salade verte	Salade verte	****	****	Salade verte	Macédoine de légumes	Salade verte
	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 cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit	
	I		L		L		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de tomates, oignons et olives noires M - ASS	Salade de pâtes et crudités M - ASS - L - G	Taboulé libanais G - ASS	Assiette de rosette, olives et cornichons L - G - ASS - M	Choux fleur en vinaigrette M - ASS	Pizza L - G	Toast de tapenade noire P - L - G - O
	Merguez	Escalope de poulet au curry L - M - ASS	Poivrons farcis L - G - C	Sauté de dinde aux olives L - ASS	Filet de lieu noir à l'aneth L - ASS - P - G	Sauté de bœuf à la provençale ASS	Paëlla au poisson M - CR - MO - ASS - C - P
	Purée de pommes de terre maison ASS - L	Pôelée de légumes C	Pennes au beurre L - G	Ratatouille maison	Riz L	Courgettes sautées	****
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
	Dessert lacté L	Fruit de saison	Pomme au four L	Fruit de saison	Dessert lacté L	Poire au vin et à la cannelle ASS	Tarte aux fraises maison L - O - G - FC
Soir	Potage de haricots blancs C - ASS	Potage à la tomate L - C - ASS	Soupe de lentilles L - C - ASS	Velouté de brocolis L - C - ASS	Soupe minestrone G - C	Velouté de légumes L - C	Soupe au pistou L - G
	Beignets de poisson G - S - P	Rostis de pommes de terre	Salade composée oignons, tomates, haricots verts et jambon blanc	Tarte aux légumes L - O - G	Moussaka L - C - ASS	Salade de pommes de terre et hareng fumé M - ASS - P	Rôti de porc froid et mayonnaise M - ASS - O
	Salade composée M - ASS	Salade verte M - ASS		Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	****	Gratin de chou-fleur L - G
	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg 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
	Fruit de saison	Dessert lacté L	Fruit cuit	Entremet - crème dessert I	Fruit de saison	Dessert lacté L	Fruit cuit

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Toast d'houmous <small>G - ASS - L</small>	Melon au basilic	<u>Pays de la Loire</u>	Crème de petits pois à la menthe <small>L - C - ASS</small>			
	Pilons de poulet grillés	Echine de porc grillée aux herbes	Rillettes de thon à la ciboulette <small>L - O - G - P - ASS</small>	Poulet rôti			
	Aubergines à la parmesane <small>L</small>	Carottes glacées <small>L - C - ASS</small>	Filet de Sandre à la Nantaise <small>L - P - ASS - C - G</small>	Pommes de terre grenaille			
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Gratin de courgettes au curé Nantais <small>L - O</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>			
	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fromage <small>L</small>	Fruit de saison			
			Pain perdu brioché à la Nantaise <small>L - O - G - S</small>				
Soir	Velouté de courgettes et boursin <small>L - C</small>	Bouillon de vermicelles <small>G - C</small>	Soupe de poisson <small>L - C - P - CR</small>	Velouté de cresson <small>L - C</small>			
	Boulettes de bœuf <small>L - C</small>	Tian d'aubergines au curry	Crumble de légumes <small>L - G</small>	Pizza Reine <small>L - G</small>			
	Petits pois carottes <small>L</small>	****	****	Salade verte <small>M - ASS</small>			
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>			
	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>			