

Menus du 01 au 03 Aout

Résidence La Regordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi					Poivrons à l'huile d'olive	Mortadelle et Salami	Salade piémontaise
						L - M - ASS - FC	M - ASS - O
					Filet de colin sauce citron	Hachi Parmentier	Saucisse de Toulouse
					P - L - ASS	L - O - G - ASS	C
					Tomates au four	Salade verte	Gratin de courgettes
						M - ASS	L - O
					Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
				L	L	L	
				Dessert lacté	Fruit de saison	Glace vanille fraise	
				L		L - O - G - S - FC - ASS	
Soir					Soupe à l'oignon	Potage de vermicelles	Velouté de chou-fleur
					L - C - G - ASS	G - C	C - L - ASS
					Emincé de poulet	Crêpe aux champignons	Quiche Lorraine
					G - C	L - O - G	L - G - O
					Pommes de terre sautées	Salade verte	Salade verte
						M - ASS	M - ASS
					Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium
				L	L	L	
				Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	
					L		

Menus du 04 au 10 Août

Résidence La Regordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Champignons émincés sauce yaourt	Salade Grecque	Salade coleslaw	Taboulé	Avocat vinaigrette	Toast chèvre miel	Maquereaux au vin blanc
	L	M - ASS - L	M - ASS - C - O	G - ASS	M - ASS	M - ASS - G - L	P - ASS
	Calamars à la romaine	Œufs durs à la florentine	Echine de porc grillée aux herbes	Filet de poulet à la crème	Filet de lieu à la tomate	Fricadelle	Couscous
	G - P - MO	O - L		L - ASS - G - C	ASS - P	L - O - G	G - C
	Riz au beurre citronné	****	Petits pois carottes	Aubergines à la provençale	Gratin de courgettes	Ratatouille	Semoule à l'huile d'olive
	L - ASS		L	L	L - G		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	Dessert lacté	Banane caramélisée au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Glace et chantilly maison	
	L	L	L		L	L - O - G - S - FC - ASS	
Soir	Potage à la tomate	Potage de légumes	Soupe de poisson	Velouté de courgettes et chèvre	Potage de vermicelles	Velouté de champignons	Velouté de pois cassés
	L - ASS - C	C	L - C - P - CR	L - C	G - C	L - C - ASS	L - C - ASS
	Jambon blanc	Tagliatelles aux fruits de mer	Tarte à l'oignon	Pommes de terre sautées aux lardons	Flan de légumes	Flammenkuech	Poêlée de légumes au bœuf
	L	G - P - L - CR - MO	L - G - O		L - G - O	L - G	M - ASS - C
	Salade composée	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****
	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	
Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	
L		L		L			

Menus du 11 au 17 Août

Résidence La Regordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Pois chiches au cumin M - ASS	Salade de tomates M - ASS	Salade verte et tomates M - ASS	Flan de courgette à la sauce tomate L - O - ASS	Pizza 4 saisons L - G	Rosette et cornichons L - G - M - ASS	Toast de tzastiki L - ASS - G
	Filet de lieu au citron L - P - ASS - G	Andouillette C - L	Œuf cocotte gratiné O - L	Cœur de merlu P - ASS	Navarin de la Mer L - O - G - P - CR - MO - C - ASS	Escalope de dinde viennoise O - G	Paupiette de veau aux olives vertes ASS - G - C - S
	Poêlée aubergines, poivrons et anchois ASS - C - P	Pommes de terre sautées L	Haricots verts persillés	Purée de carottes au cumin L - M - ASS	****	Haricots blancs à la tomate	Riz 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	Fromage > 150mg calcium L
	Dessert lacté L	Fruit de saison	Dessert lacté L	Salade de fruits	Pêche Melba L - S - G - O - FC	Fruit de saison	Sorbet L - O - G - S - FC - ASS
Soir	Potage de vermicelles G - C	Velouté de carottes L - C - ASS	Soupe minestrone G - C	Velouté d'épinards L - C	Velouté de courgettes au boursin L - C	Potage provençal C - L - ASS	Potage de légumes C
	Cake aux tomates cerises et fêta O - L - G	Petits farcis ASS - G - C	Brandade parmentière L - O - P	Fricassé de poulet crémeux aux petits pois L - ASS - C	Feuilleté de champignons L - O - G	Quiche aubergines et mozzarella O - L - G	Feuilleté de légumes O - L - G
	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 > 150mg calcium L	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 entre 100 et 150mg de calcium L
	Fruit de saison	Dessert lacré L	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacré L	Fruit de saison

Menus du 18 au 24 Août

Résidence La Regordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Maquereaux au citron	Radis beurre	Salade de cœurs de palmiers et chèvre	Macédoine de légumes	Salade de tomates au pesto	Salami et cornichons	Toast de tapenade
	P - ASS	L	M - ASS - L	O - M - ASS	L - FC	L	P - L - G - O
	Lasagnes épinards et chèvre	Rôti de dinde aux oignons	Boulette de bœuf	Pilons de poulet grillés	Blanquette de la mer	Jambon grillé	Pavé de saumon à l'aneth
	L - G - ASS - O	G - C	L - ASS - G - C - S		P - CR - MO - L - O - G - C - ASS	M - ASS	ASS - P - L
	****	Gratin de fenouil	Purée de chou-fleur	Piperade	Carottes sautées	Pâtes au beurre	Riz
		L - C - G	L			L - G	L
	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 > 150mg calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Pomme au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Glace et chantilly maison	
L	I		I		L	L - G - O - S - ASS - FC	
Soir	Soupe à l'oignon	Velouté de légumes	Potage de vermicelles	Velouté de brocolis	Soupe minestrone	Soupe de poisson	Potage à la tomate
	L - C - G - ASS	C - L	G - C	L - C	C - G - ASS	L - C - P - CR	L - C - ASS
	Filet de cabillaud à la tomate	Quenelles sauce Nantua	Salade de haricots beurres, tomates et radis, ail et persil	Quiche de thon	Gratin de courgettes et pommes de terre	Friand à la viande	Gratin de brocolis
	P - ASS	L - G - O - P - CR - S - C - ASS	M - ASS	L - O - G - P - M - ASS	O - L	L - G	L - G
	Salade verte	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	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	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	
L		L		L			

Menus du 25 au 31 Août

Résidence La Regordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Pissaladière maison <small>L - G - P</small>	Salade composée de concombres <small>M - ASS</small>	MENU ARIEGEOIS Pain de légumes <small>L - O - G</small> Rouzole Ariégeoise <small>L - O - G</small> Salade de haricots verts aux oignons <small>M - ASS</small> Fromage <small>L</small> Croustade aux abricots <small>L - G - O</small>	Avocat vinaigrette <small>M - ASS</small>	Salade de pâtes au pesto <small>M - ASS - FC - G - O - L</small>	Salade coleslaw <small>M - ASS - O - C</small>	Salami et cornichons <small>L</small>
	Risotto de volaille aux champignons et parmesan <small>L - C - ASS</small>	Filet de Dorade <small>P - ASS</small>		Joue de porc à la moutarde <small>G - C - ASS - M</small>	Poisson à la bordelaise <small>L - ASS - P - G</small>	Lasagnes bolognaise <small>L - G - ASS - C - O</small>	Paëlla de la Mer <small>M - CR - MO - ASS - C - P</small>
	****	Tomates au four		Rostis de pommes de terre	Ratatouille	Salade verte <small>M - ASS</small>	****
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>		Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Fruit de saison	Fruit de saison		Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Sorbet <small>L - O - G - S - FC - ASS</small>
Soir	Potage de légumes <small>C</small>	Soupe à l'oignon <small>L - C - G - ASS</small>	Potage de vermicelles <small>G - C</small>	Soupe de poisson <small>L - C - P - CR</small>	Potage provençal <small>L - C - ASS</small>	Soupe au pistou <small>L - G</small>	Velouté de cresson au fromage frais <small>L - C</small>
	Chippolatas	Croque Monsieur <small>L - G</small>	Salade de penne sautées aux légumes <small>G - M - ASS - L</small>	Jambon roulé à la macédoine de légumes <small>M - ASS - O - L</small>	Quiche Lorraine <small>L - O - G</small>	Gratin de courgettes aux lardons <small>L</small>	Feuilleté de légumes <small>L - O - G</small>
	Poêlée d'aubergines <small>L</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	****	****	Salade verte <small>M - ASS</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>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>
	Fruit cuit	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison