

Menus du 01 au 05 Octobre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi			Chou-fleur en vinaigrette	Taboulé	Brocolis en vinaigrette	Œufs mimosa	Toast de guacamole
			M - ASS	G - ASS	M - ASS	O - M - ASS	L - G - ASS
			Poisson meunière	Rognons à la provençale	Filet de merlu sauce citron	Sauté de porc aux olives	Bœuf bourguignon
			P - L - ASS - G - O	L - G - C	P - L - ASS - G	ASS - M	L - ASS
			Pommes de terre sautées	Potiron rôti au four	Riz	Gratin de poireaux au curry	Carottes et pommes de terre sautées
					L	L - G - ASS - M	
			Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
		L	L	L	L	L	
		Pomme au four	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Flan patissier
							L - O - G
Soir			Potage de vermicelles	Velouté d'épinards	Potage de potiron	Velouté de champignons	Soupe à l'oignon
			G - C	L - C	L - C - FC	L - C - ASS	L - C - G - ASS
			Emincé de bœuf aux poivrons	Tarte aux poireaux et emmental	Jambon blanc	Pommes de terre aux lardons	Feuilleté de poisson
			S - G	L - O - G	L		L - O - P - CR - MO - G
			****	Salade verte	Purée de céleri	Salade verte	Endives braisées
				M - ASS	C	M - ASS	G - C
			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	
		Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	
				L			L

Menus du 06 au 12 Octobre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade coleslaw	Salade d'endives au roquefort	Sardines à la tomate	Coeurs de palmier vinaigrette	Chou-fleur en vinaigrette	Toast de chèvre et miel	Mortadelle et olives vertes
	M - ASS - O - C	M - ASS - L	P - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS - G - L	M - ASS - L - FC
	Risotto aux fruits de mer	Saucisse fumée	Œufs durs béchamel gratinés	Cannelonis à l'italienne	Filet de poisson à l'aneth	Brochette de dinde	Rôti de veau
	L - C - ASS - P - CR - MO		L - O - G - M	L - O - G - C	ASS - L - P - G	S - G - M - ASS	G - C
	****	Lentilles	Epinards à la crème	****	Ecrasé de pommes de terre	Navets rissolés à l'ail et au persil	Aubergines à la parmesane
			L		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	
Dessert lacté	Poire au vin et à la cannelle	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Tarte au chocolat	
L	ASS	L		L		L - O - G - S	
Soir	Velouté de carottes	Potage de vermicelles	Soupe de poisson	Velouté de champignons	Potage de légumes	Velouté de cresson	Potage à la tomate
	L - C - ASS	G - C	L - C - P - CR	L - C - ASS	C	C - L	L - C - ASS
	Emincé de poulet aux champignons	Tarte aux légumes	Gratin dauphinois	Endives braisées au jambon	Cake olives et fêta	Fondue de poireaux au curry	Vol au vent aux crevettes
	L - C - ASS - G	L - O - G	O - L	L	L - O - G	L - ASS - M - C	P - L - G - O - MO - CR
	****	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 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 cuit	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	
	L		L		L		

Menus du 13 au 19 Octobre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Céleri rémoulade M - ASS - O - C	Salade piémontaise M - ASS - O	Fonds d'artichauts en vinaigrette L	Salade d'endives au bleu M - ASS - L	Poireaux en vinaigrette M - ASS	Flan de courgettes à la sauce tomate L - O - ASS	Toast de tapenade noire P - L - G - O
	Andouillette grillée à la moutarde M - ASS - G - C - L	Pavé de saumon au citron P - L - ASS	Œufs au plat O - L	Calamars à la Romaine G - P - MO	Poisson à la Bordelaise P - L - ASS - G	Sauté de bœuf sauce Marchande L - M - ASS - G - C	Potée
	Gratin de potiron L - O - G	Haricots beurre persillés	Frites	Riz L	Tomates à la provençale	Carottes glacées L - C - ASS	****
	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	Dessert lacté L	Coing au four ASS	Dessert lacté L	Fruit de saison	Clafoutis aux prunes L - O - G
Soir	Potage de vermicelles G - C	Soupe à l'oignon L - C - ASS - G	Velouté de brocolis L - C - ASS	Potage provençal C - L - ASS	Velouté de champignons L - C - ASS	Velouté de carottes au boursin L - C - ASS	Potage de légumes C
	Gratin de courges L - O - G	Parmentière de brandade L - O - P	Tarte aux épinards et gruyère L - G - O	Feuilleté au fromage L - O - G	Clafoutis aux brocolis L - O	Gratin de pâtes à la viande hachée G - L - ASS	Moussaka L - ASS - C
	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 > 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 cuit	Dessert lacté L	Fruit de saison	Dessert lacté L	Fruit de saison	Dessert lacté L	Fruit de saison

Menus du 20 au 26 Octobre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Champignons à la Grecque	Macédoine de légumes	Pâté de campagne et olives	Brocolis en vinaigrette	Endives en vinaigrette	Salade de pommes de terre	Salade de museau
	L - G	M - ASS - O	L - M - ASS - S - G	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS
	Rôti de porc jus au thym	Filet de poulet au cidre	Lasagnes épinards et ricotta	Moules marinières	Blanquette de la mer	Boulettes de bœuf à la sauce tomate	Poulet rôti
	L - C	L - ASS - G - C	L - G - ASS - O	MO - L - ASS - G	P - CR - MO - L - O - G - C - ASS	S - G	
	Panais sauté	Courges rôties	****	Frites	Riz	Fenouil braisé	Patates douces rôties
					L	ASS	
	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	
Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Tarte aux pommes	
L		L		L		L - O - G	
Soir	Velouté de potiron	Potage de légumes	Potage à la tomate	Velouté champignons	Potage de vermicelles	Potage de légumes	Soupe de poisson
	L - C - FC	C	L - C - ASS	L - C - ASS	G - C	C	L - C - P - CR
	Quiche aux poireaux et emmental	Jambon blanc	Beignets de poisson	Quiche Lorraine	Poêlée de légumes aux lardons	Quenelles de Lyon	Salade de haricots beurre ail et persil
	L - O - G	L	G - S - P	L - O - G	M - C - ASS	G - P - L - S - C - CR - MO	M - ASS
	Salade verte	Rosties de pommes de terre	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****
	M - ASS		M - ASS	M - ASS	M - ASS	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	
Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	
	L		L		L		

Menus du 27 au 31 Octobre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Œufs durs mimosa M - ASS - O	Salade coleslaw M - ASS - O - C	MENU A THEME L'AUTOMNE Salade de betteraves, pommes et noix M - FC Sauté de dinde au coing et abricots secs ASS Carottes glacées L - C - ASS Fromage > 150mg calcium L Fromage blanc et crème de marrons L	Brocolis en vinaigrette M - ASS	Fonds d'artichauts au chèvre M - ASS - L		
	Cuisse de poulet	Dorade grillée P - ASS		Sauté de porc au curry L - M - ASS - C - G	Filet de colin sauce aux capres P - L - G - O - CR - C - ASS		
	Poêlée de champignons	Fondue de poireaux L - ASS - M		Pommes de terre et carottes sautées	Crumble de potimarron L - G		
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L		Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L		
	Dessert lacté L	Compote pomme poire maison		Fruit de saison	Dessert lacté L		
Soir	Potage de légumes C	Potage de vermicelles G - C	Velouté de fenouil L - C	Velouté de carottes au curmin L - C - ASS	Velouté de cresson L - C		
	Raviolis à la sauce tomate G - O - C - L	Gratin de blettes à la tomate L - G - O	Gratin de pommes de terre au poulet L - O	Gratin d'endives béchamel et gruyère L	Lasagnes bolognaise L - G - ASS - C - O		
	Salade verte M - ASS	****	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 > 150mg calcium L		
	Fruit de saison	Dessert lacté L	Fruit cuit	Dessert lacté L	Fruit de saison		