

Menus du 01 au 02 Novembre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi						Verrine avocat et crevettes	Maquereaux au vin blanc
						L - ASS - C - MO - CR - M - O	P - ASS
						Rôti de veau aux échalotes	Alouette de bœuf sauce provençale
						C	S - G - ASS
						Pommes de terre Grenaille	Carottes sautées
						Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
						L	L
						Pomme au four	Tiramisu
						L	L - O - G - S
Soir						Velouté de potiron	Velouté de chou-fleur
						L - C - FC	L - C - ASS
						Gratin aux épinards et chèvre	Gratin de fenouil
						L - G	L - C - G
						Salade verte	Salade verte
						M - ASS	M - ASS
						Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
						L	L
						Dessert lacté	Fruit de saison
						L	

Allergènes : Moutarde (M) Anhydrides sulfureux et sulfites (ASS) Lait (L) Œuf (O) Poisson (P)
Mollusques (MO) Crustacés (CR) Soja (S) Céréales contenant du gluten (G) Fruits à coque (FC)
Lupin (LP) Arachides (A) Céleri (C) Sésame (SE)

Origines des viandes (bœuf, veau, volaille...) : Union Européenne
Menu sous réserve de réception des marchandises
DLC = jour de fabrication = menu du jour

Menus du 03 au 09 Novembre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade d'endives au bleu	Tarte fine aux épinards	Salade de museau	Betteraves en vinaigrette	Fonds d'artichauts au chèvre	Pizza	Œufs mimosa
	L - M - ASS	L - O - G	M - ASS	M - ASS	M - ASS - L	L - G	M - O - ASS
	Cuisse de poulet	Œufs au plat	Filet de dorade grillée	Paupiette de dinde	Lasagnes au saumon	Sauté de porc aux olives	Tartiflette
		O - L	P - ASS	M - G - C - S	L - O - G - P	M - ASS	L - ASS
	Gratin de chou-fleur	Choux de Bruxelles à la moutarde	Fondue de poireaux	Lentilles à la tomate	****	Carottes sautées	****
	G - L	L - M - ASS	L - ASS - M	L - C - ASS - M			
	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	Poire au vin et à la cannelle	Dessert lacté	Fruit de saison	Tarte aux prunes
	L		L	ASS	L		L - O - G
Soir	Soupe à l'oignon	Velouté de brocolis	Potage de légumes	Soupe de poisson	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe minestrone	Velouté de carottes au cumin
	L - C - G - ASS	L - C - ASS	C	L - C - P - CR	L	C - G - ASS	L - C - ASS
	Saucisse de Toulouse	Filet de poulet	Calamars au citron	Quiche Lorraine	Endives au jambon braisé	Tarte aux légumes et gruyère	Poisson pané
		L - C	P - CR - MO - ASS	L - O - G	L	L - G - O	G - P
	Petits pois carottes	Riz cantonnais	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	L	O - S - G	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	Fruit de saison	Dessert lacté	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Dessert lacté
			L	L		L	L

Menus du 10 au 16 Novembre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Houmous	Toast de guacamole	Poireaux en vinaigrette	Terrine de légumes sauce ciboulette	Rosette et cornichons	Fonds d'artichauts au chèvre	Toast de tapenade
	G - ASS - L	L - G - ASS	M - ASS	L - C - O - M - ASS	L - G - M - ASS	M - ASS - L	P - L - G - O
	Filet de colin au citron	Sauté de dinde à la Normande	Omelette aux oignons	Rôti de porc au thym	Moules marinières	Saucisse fumée	Choucroute
	L - ASS - P	L - ASS - G - C	O - L	L - C	MO - L - ASS - G		ASS - L
	Potiron rôti au four	Polenta crémeuse	Gratin de chou-fleur aux amandes	Pâtes au beurre	Frites	Haricots blancs à la tomate	****
	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
	Salade de fruits	Tarte aux poires Bourdaloue	Fruit de saison	Dessert lacté	Pomme au four	Dessert lacté	Gateau à l'orange
		L - O - G - FC		L	L	L	L - G - O - ASS
Soir	Velouté de chou-fleur au curry	Potage de vermicelles	Velouté de carottes au cumin	Velouté de légumes	Velouté d'épinards	Soupe à l'oignon	Velouté de courge
	L - M - ASS	G - C	L - C - ASS	L - C	L - C	L - C - G - ASS	L - FC - C
	Quiche aux oignons, chèvre et miel	Gratin de poireaux, béchamel et jambon	Hachi Parmentier	Tarte aux légumes d'hiver	Raviolis à la viande et sauce tomate	Gratin de butternut et émincé de poulet	Gratin de colin et épinards
	L - O - G	L - C	L - O - G - ASS	L - G - O	G - O - C - L	L	L - P
	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
	Dessert lacté	Fruit cuit	Entremet - crème dessert	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté
	L		L		L		L

Menus du 17 au 23 Novembre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Brocolis en vinaigrette	Tartine chèvre et miel	Salade de betteraves	Chou-fleur en vinaigrette	Celeri rémoulade	Salami et cornichons	Salade verte et emmental
	M - ASS	M - ASS - G - L	ASS - M	M - ASS	M - ASS	L	M - ASS - L
	Croziflette	Cordon bleu	Boulettes de bœuf au paprika	Andouillette grillée	Poisson à la Bordelaise	Bœuf Bourguignon	Pot au feu
	G - L - O	L - G - S	L - C	M - ASS	P - L - ASS - G	L - ASS	
	****	Purée de potiron et pommes de terre	Pâtes au beurre	Gratin de fenouil	Riz	Navets en persillade	****
		L	L - G	L - C - 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
	Fruit de saison	Dessert lacté	Compote de coing	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Tarte aux poires Bourdaloue
		L		L		L	L - G - O - FC
Soir	Potage de vermicelles	Velouté de cresson	Soupe minestrone	Potage de légumes	Potage provençal	Velouté de brocolis	Velouté d'endives au chèvre
	G - C	L - C	C - G - ASS	C	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C
	Quiche aux poireaux	Bouchée de la mer	Oeufs durs à la florentine	Rôti de dinde froid	Pizza aux fromages	Emincé de poulet au curry	Feuilleté de légumes
	O - L - G	L - G - P - CR - MO	O - L	M - ASS - O	L - G	L - M - ASS	L - O - G
	Salade verte	Salade verte	****	Tarte fine aux champignons	Salade verte	Rosties de légumes	Salade verte
	M - ASS	M - ASS		L - O - G	M - ASS	C	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 cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté
	L		L		L		L

Menus du 24 au 30 Novembre

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade coleslaw	Poireaux vinaigrette	PYRENEES ATLANTIQUE Œuf mimosa au thon O - M - ASS - P Garbure béarnaise C - ASS Fromage > 150mg calcium L Cannelés au rhum maison et boule de vanille L - O - G - ASS	Pois chiches au cumin	Salade de pousse de soja	Salade de betteraves	Pâté de campagne
	O - M - ASS - C	M - ASS		M - ASS	M - ASS - L - S	M - ASS	L - M - ASS - S - G
	Sauté de dinde à la crème	Sauté de bœuf sauce piquante		Filet de poulet au jus	Calamars à la Romaine	Rôti de porc sauce Madère	Langue de bœuf
	L	G - M - ASS		L - C	G - P - MO	L - G - ASS	L - G - C - ASS - M
	Endives braisées	Tarte fine aux oignons		Pennes à la crème et à la sauge	Riz	Poêlée de légumes	Carottes glacées
	G - C	L - O - G		L - G	L	C	L - C - 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 > 150mg calcium
	L	L		L	L	L	L
	Dessert lacté	Poire au vin et à la cannelle		Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit	Ile flottante
	L	ASS			L		O - L - FC
Soir	Velouté de légumes	Potage de haricots blancs	Velouté de champignons	Potage de vermicelles	Soupe de poisson	Soupe minestrone	Potage de légumes
	C - L	C - ASS	L - C - ASS	G - C	L - C - P - CR - G	C - G - ASS	C
	Tarte au potiron et gruyère	Roulé de macédoine de légumes au jambon	Gnocchis à la sauce tomate et basilic	Flan d'épinards aux lardons	Gratin de coquillettes jambon et champignons	Chou farci	Farfalles au saumon et citron
	L - O - G	M - ASS - O - L	L - G	O - L - G	L - O - G	G - S - L	G - P - L - ASS
	Salade verte	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 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	