

Menus du 01 au 04 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi				<u>Menu du Nouvel An</u>	Salade de betteraves et fêta	Salade coleslaw	Toast de tapenade noire
				Pâté en croûte richelieu et cornichons L - M - ASS - O - G	M - ASS - L	M - ASS - C - O	P - L - G - O
				Boudin blanc au cognac L - ASS	Filet de lieu sauce vin blanc	Moules marinières	Blanquette de veau
				Tarte aux oignons confits L - O - G - ASS	ASS - L - P	MO - L - ASS - G	L - G - ASS - O - C
				Fromage L	Riz	Frites	Pommes de terre et carottes sautées
				Baba au rhum avec chantilly maison L - O - G - S - ASS	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
					Dessert lacté L	Fruit de saison	Tarte aux poires L - G - O - FC
Soir				Velouté d'épinard à la crème L - C	Velouté de brocolis L - C - ASS	Velouté de chou-fleur L - C - ASS	Velouté de légumes L - C
				Beignets de poisson G - P - S	Quiche au potimarron et roquefort L - O - G	Croque Monsieur L - G	Flan d'épinards au thon O - L - G - P
				Navets caramélisés L	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS
				Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
				Dessert lacté L	Dessert lacté L	Fruit de saison	Dessert lacté L

# Menus du 05 au 11 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Œufs cocotte	Salade d'endives sauce au roquefort	Salade de museau	Macédoine de légumes à la mayonnaise	Poireaux en vinaigrette	Celeri rémoulade	Œufs durs mayonnaise au thon
	O - L	L - FC	M - ASS	O - M - ASS	M - ASS	M - ASS - O - C	O - M - ASS - P
	Poulet au lait de coco et légumes d'hiver	Andouillette	Filet de poisson sauce homardine	Saucisse fumée	Poisson à la bordelaise	Cordon bleu de volaille	Choucroute
	M - ASS	M - ASS	L - P - G - S - CR - C - ASS		P - L - ASS - G	S - G - L	ASS - L
	****	Purée de pommes de terre	Courge rôtie	Flageolets à la provençale	Champignons à la crème	Choux de Bruxelles à la moutarde	****
		L - ASS	C		L	M - ASS - 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	Frangipane maison	Dessert lacté	Pomme au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Far aux pruneaux
		L - G - O - FC	L	L	L		L - O - G
Soir	Velouté de carottes	Soupe de pois cassés	Velouté forestier	Potage de vermicelles	Potage de légumes	Velouté de butternut	Velouté de potimarron
	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C - ASS	G - C	C	L - C - FC	L - C - FC
	Feuilleté à la viande	Quiche aux poireaux et emmental	Pâtes sauce au bleu	Rôti de dinde sauce tartare	Gratin dauphinois	Cœurs de céleri roulés béchamel et jambon	Quiche Lorraine
	L - O - G - M	L - O - G	L - G	O - M - ASS	L - O	L - C	L - O - G
	Purée de légumes verts	Salade verte	****	Fenouil caramélisé	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	C - L	M - ASS		L	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 cuit	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit
	L			L		L	

Menus du 12 au 18 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Champignons à la crème	Brick au chèvre et salade verte	Brocolis vinaigrette	Maquereaux à la moutarde	Salade d'endives au bleu	Chou-fleur en vinaigrette	Salade de lentilles
	L	L - G - S - M - ASS	M - ASS	P - ASS	L - M - ASS	M - ASS	M - ASS
	Saucisse fumée	Oeufs durs à la florentine	Escalope de porc au miel	Boulettes de bœuf à la sauce tomate	Filet de poisson à l'aneth	Aiguillettes de poulet au paprika	Pot au feu
		O - L	C - ASS	S - G	ASS - L - P - G	ASS	
	Lentilles	****	Tagliatelles	Blettes persillées	Riz	Carottes sautées	****
			L - G		C		
	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	Compote pomme poire maison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Millefeuille
		L		L		L	L - G
Soir	Velouté de patate douce	Velouté de cresson	Potage de haricots blancs	Velouté de légumes	Potage de vermicelles	Velouté de brocolis	Potage minestrone
	L - C - FC - ASS	L - C	C - ASS	L - C	G - C	L - C - ASS	C - ASS - G
	Escalope de dinde marinée	Tarte à l'oignon	Parmentier de poisson	Gratin de pâtes au jambon	Flan de potiron	Hachi Parmentier	Escalope de veau milanaise
	ASS	L - O - G	L - O - P	G - L - O	L - O - G	G - L - O - ASS	L - G - ASS - O
	Gratin de salsifis	Salade verte	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Chou-fleur en gratin
	G - L	M - ASS	M - ASS		M - ASS	M - ASS	L - G
	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	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté
	L		L		L		L

# Menus du 19 au 25 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Toast de guacamole	Salade de betteraves	Salade de lentilles aux échalottes	Chou-fleur en vinaigrette	Mortadelle et cornichons	Poireaux en vinaigrette	Brick au chèvre et salade verte
	L - G - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS	M - ASS - L - FC	M - ASS	L - G - S - M - ASS
	Jambon grillé	Cannellonis à l'Italienne	Sauté de dinde aux épices	Boulettes de bœuf avec sauce aux olives	Lasagnes au saumon et épinards	Côte de porc	Bœuf Mode
	M - ASS	G - L - O - C	L - ASS - M - C	M - ASS	L - O - G - P		L - ASS
	Cœur de laitue en gratin	****	Poêlée de légumes	Purée de pommes de terre	****	Navets rissolés	****
	L - O		C	L - ASS		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 entre 100 et 150mg de calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Dessert lacté	Fruit de saison	Poire au vin et à la cannelle	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Tiramisu
	L		ASS			L	L - O - G - S
Soir	Velouté de potiron	Potage provençal	Potage de légumes	Potage de vermicelles	Velouté d'endives	Velouté de chou-fleur	Velouté de légumes
	L - C - FC	C - L - ASS	C	G - C	L - C	L - C - ASS	C - L
	Petits pois carottes aux lardons	Quiche aux brocolis et fêta	Risotto au jambon et champignons	Omelette aux oignons	Pizza au chorizo	Gratin de poisson blanc et poireaux	Jambon blanc
		L - O - G	L - C - ASS	O	L - G	L - P	L
	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****	Rosties de pommes de terre
		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
	Fruit cuit	Entremet - crème dessert	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison
		L		L		L	

Menus du 26 au 31 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1 <sup>er</sup>	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade verte, croutons et emmental	Rosette de cornichons	Champignons à la Grecque	Salade d'endives au chèvre	Avocat en vinaigrette	Salade de betteraves	
	M - ASS - L - G	L - G - M - ASS	L - G	M - ASS - L	M - ASS	M - ASS	
	Boudin noir	Filet de poulet	Calamars à la Romaine	Œufs durs à la florentine	Paupiette de saumon sauce au citron	Parmentier de brandade	
	ASS - L - C	L - C	G - P - MO	O - L	L - O - G - ASS - P - CR - S	L - O - P	
	Pommes au four	Poêlée de champignons	Riz	****	Pommes de terre vapeur persillées	Salade verte	
	L		L			M - ASS	
	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	
	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	
		L		L		L	
Soir	Potage de vermicelles	Velouté de haricots blancs et tomates	Soupe à l'oignon, croutons et gruyère	Velouté de carottes	Velouté de champignons	Soupe minestrone	
	G - C	L - C - ASS	L - C - G - ASS	L - C - ASS	L - C - ASS	C - G - ASS	
	Rôti de porc froid et moutarde	Pennes aux fruits de mer	Gratin de panais au poulet	Cake aux lardons	Gratin de butternut	Quenelles sauce tomate	
	M - ASS	L - P - CR - MO - G	L - S - G	L - O - G	L - O - G	L - O - G	
	Purée de carottes	****	****	Salade verte	****	Salade verte	
	L			M - ASS		M - ASS	
	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	
	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	
			L		L		