

Menus du 01 au 04 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi			Menu du Nouvel An Pâté en croûte richelieu et cornichons L - M - ASS - O - G Boudin blanc au cognac L - ASS Tarte aux oignons confits L - O - G - ASS Fromage L Baba au rhum avec chantilly maison L - O - G - S - ASS	Salade de betteraves et fêta M - ASS - L	Salade coleslaw M - ASS - C - O	Toast de tapenade noire P - L - G - O
				Filet de lieu sauce vin blanc ASS - L - P	Moules marinières MO - L - ASS - G	Blanquette de veau L - G - ASS - O - C
				Riz L	Frites L	Pommes de terre et carottes sautées L
				Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
				Dessert lacté L	Fruit de saison L	Tarte aux poires L
						L - G - O - FC
			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
Soir			Dessert lacté L	Dessert lacté L	Fruit de saison L	Dessert lacté 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 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
Soir	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
	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	

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 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	****
	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
Soir	Fruit de saison	Dessert lacté	Compote pomme poire maison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Millefeuille
		L		L		L	L - G
	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

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 19 au 25 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Toast de guacamole L - G - ASS	Salade de betteraves M - ASS	Salade de lentilles aux échalottes M - ASS	Chou-fleur en vinaigrette M - ASS	Mortadelle et cornichons M - ASS - L - FC	Poireaux en vinaigrette M - ASS	Brick au chèvre et salade verte L - G - S - M - ASS
	Jambon grillé M - ASS	Cannellonis à l'Italienne G - L - O - C	Sauté de dinde aux épices L - ASS - M - C	Boulettes de bœuf avec sauce aux olives M - ASS	Lasagnes au saumon et épinards L - O - G - P	Côte de porc	Bœuf Mode L - ASS
	Cœur de laitue en gratin L - O	***	Poêlée de légumes C	Purée de pommes de terre L - ASS	***	Navets rissolés L	***
	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 entre 100 et 150mg de calcium L
	Dessert lacté L	Fruit de saison ASS	Poire au vin et à la cannelle ASS	Fruit de saison ASS	Fruit de saison ASS	Dessert lacté L	Tiramisu L - O - G - S
	Velouté de potiron L - C - FC	Potage provençal C - L - ASS	Potage de légumes C	Potage de vermicelles G - C	Velouté d'endives L - C	Velouté de chou-fleur L - C - ASS	Velouté de légumes C - L
	Petits pois carottes aux lardons L - O - G	Quiche aux brocolis et fêta L - C - ASS	Risotto au jambon et champignons O	Omelette aux oignons O	Pizza au chorizo L - G	Gratin de poisson blanc et poireaux L - P	Jambon blanc L
Soir	*** M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	*** M - ASS	Rosties de pommes de terre 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 entre 100 et 150mg de calcium L
	Fruit cuit L	Entremet - crème dessert L	Fruit cuit L	Dessert lacté L	Fruit de saison L	Dessert lacté L	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 26 au 31 Janvier

Résidence La Régordane – La Calmette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi 1 ^{er}	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade verte, croûtons et emmental M - ASS - L - G	Rosette de cornichons L - G - M - ASS	Champignons à la Grecque L - G	Salade d'endives au chèvre M - ASS - L	Avocat en vinaigrette M - ASS	Salade de betteraves M - ASS	
	Boudin noir ASS - L - C	Filet de poulet L - C	Calamars à la Romaine G - P - MO	Œufs durs à la florentine O - L	Paupiette de saumon sauce au citron L - O - G - ASS - P - CR - S	Parmentier de brandade L - O - P	
	Pommes au four L	Poêlée de champignons L	Riz L	*** L	Pommes de terre vapeur persillées L	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 entre 100 et 150mg de calcium L	
	Fruit de saison L	Dessert lacté L	Fruit de saison L	Dessert lacté L	Fruit de saison L	Dessert lacté L	
	Potage de vermicelles G - C	Velouté de haricots blancs et tomates L - C - ASS	Soupe à l'oignon, croûtons et gruyère L - C - G - ASS	Velouté de carottes L - C - ASS	Velouté de champignons L - C - ASS	Soupe minestrone C - G - ASS	
Soir	Rôti de porc froid et moutarde M - ASS	Pennes aux fruits de mer L - P - CR - MO - G	Gratin de panais au poulet L - S - G	Cake aux lardons L - O - G	Gratin de butternut L - O - G	Quenelles sauce tomate L - O - G	
	Purée de carottes L	**** L	**** L	Salade verte M - ASS	**** L	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 entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	
	Fruit de saison L	Fruit de saison L	Dessert lacté L	Fruit cuit L	Dessert lacté L	Fruit de saison L	