

Menus du 01 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi							Velouté de champignons
							L - C - ASS
							Bœuf sauce moutarde
							M - ASS - L - C - G
							Gratin de pâtes
							L - G
							Fromage entre 100 et 150mg de calcium
							L
							Flan patissier aux abricots
							L-G-O
Soir							Velouté de champignons
							L - C - ASS
							Tarte aux poireaux
							L-O-G
							Salade verte
							M - ASS
							Fromage > 150mg calcium
							L
							Compote

Menus du 02 au 08 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Potage de légumes	Velouté de courgettes	Potage de légumes	Velouté de légumes	Soupe minestrone	Potage de courges	Sardines
	C	L - C	C	L-C	C - G - ASS	L-C	P - ASS
	Boudin noir aux pommes	Poulet au vin blanc	Lasagnes à la bolognaise	Rôti de porc à l'échalottes	Riz aux fruits de mer	Hachi Parmentier	Couscous
	ASS - L - C	ASS - S - G	L-G-ASS-C-O	L - C	P - L - CR - MO	L - O - G - ASS	G-C
	Purée maison	Carottes sautées	****	Haricots verts en persillade	****	****	****
	L - ASS						
	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Salade de fruits	Entremet spéculos	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt au sucre	Poires au chocolat
		L - O - G - S				L	L - G - S
Soir	Potage de légumes	Velouté de courgettes	Potage de légumes	Velouté de légumes	Soupe minestrone	Potage de courges	Bouillon de vermicelles
	C	L - C	C	L-C	C - G - ASS	L-C	G - C
	Poisson à la bordelaise	Quiche au thon	Jambon blanc	Endives béchamel et gruyère	Croque forestier	Petits pois carottes	Fonds d'artichauts farcis
	L - ASS - P - G	L - O - G - P - M - ASS	L	L	G - L	L	L
	Salade verte	Salade verte	Epinards à la crème	Salade verte	Salade verte	****	Salade verte
	M - ASS	M - ASS	L	M - ASS	M - ASS		M - 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 entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Yaourt aux fruits	Entremet au caramel	Fromage blanc et crème de marrons	Entremet vanille et coulis	Gateau de semoule	Compote de fruits	Fruit de saison
	L	L - G - O - S	L	L - O - G - S	L - O - G		

Menus du 09 au 15 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Velouté de carottes	Velouté de légumes	Velouté de haricots verts	Velouté de potiron	Soupe minestrone	Velouté de courgettes et kiri	Pomelos
	L - C - ASS	L - C	L - C - ASS	L - C - FC	C - G - ASS	L - C	
	Raviolis sauce provençale	Osso Buco de dinde à la provençale	Poulet aux oignons	Rôti de dinde aux poivrons	Filet de lieu sauce champignons	Paleron de bœuf sauce piquante	Sauté de dinde aux olives
	G - O - C - L	G - C - ASS	C	ASS	P - L - ASS - G	G - ASS - M	ASS - L
	****	Riz pilaf	Frites au four	Ratatouille	Pâtes au beurre	Semoule	Poêlée de carottes
		C			L - G	L - 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	Fruit de saison	Pruneaux au jus	Gateau de riz	Fruit de saison	Tarte aux pommes
		L		L - G	L		L - O - G
Soir	Velouté de carottes	Velouté de légumes	Velouté de haricots verts	Velouté de potiron	Soupe minestrone	Velouté de courgettes et kiri	Bouillon de vermicelles
	L - C - ASS	L - C	L - C - ASS	L - C - FC	C - G - ASS	L - C	G - C
	Tarte aux courgettes	Salade de pommes de terre et hareng fumé	Croque Monsieur	Pizza 4 saisons	Endives braisées au jambon	Cordon bleu	Omelette au gruyère
	L - G - O	M - ASS - P	L - G	L - G	L	L - S - G	O - L
	****	****	****	Salade verte	Salade verte	Fondue de poireaux	Salade verte
				M - ASS	M - ASS	L - ASS - M	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	Compote de fruits	Poire au sirop	Fromage blanc au sucre	Fruit de saison	Entremet vanille	Compote de fruits
	L		L - G	L		L - O - G - S	

Menus du 16 au 22 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Soupe minestrone	Potage de légumes	Salade verte et gruyère	Soupe à l'oignon	Potage de légumes	Poireaux vinaigrette	Salade d'endives aux noix
	C - G - ASS	C	M - ASS - L	L - C - G - ASS	C	M - ASS	M-ASS-FC
	Escalope de porc miel et ctron	Escalope de dinde panée	Tartiflette	Boulettes de bœuf à la provençale	Pavé de saumon à l'aneth	Saucisse fumée	Filet de poulet au jus
	ASS - C	O - G	L - ASS	L-ASS	L - ASS - P		L - C
	Gratin de coquillettes	Gratin de courgettes et pommes de terre	****	Riz pilaf	Pâtes au beurre	Flageolets	Haricots beurre
	L - G	L - O		C	L-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
	Pomme au four	Tiramisu	Fruit de saison	Fruit de saison	Entremet spéculos	Fruit de saison	Millefeuille
	L	L - O - G - S			L - O - G - S		L-G
Soir	Soupe minestrone	Potage de légumes	Velouté de champignons	Soupe à l'oignon	Potage de légumes	Bouillon de vermicelles	Velouté de courgettes et Saint Moret
	C - G - ASS	C	L - C - ASS	L - C - G - ASS	C	G - C	L-C
	Tarte aux blettes	Poisson pané	Jambon roulé à la macédoine et mayonnaise	Œuf cocotte	Quiche aux brocolis	Quenelles champignons en gratin	Jambon beurre
	L - O - G	G - P	M - ASS - O - L	O - L	L-G-O	G - L - O - ASS - C	L
	****	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte	Epinards à la crème
		M - ASS		M-ASS	M-ASS	M-ASS	L
	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
	Fromage blanc au sucre	Fruit de saison	Entremet café	Yaourt et sucre	Fruit de saison	Yaourt aux fruits	Pruneaux au jus
	L		L - G - O - FC - S	L		L	L - G

Menus du 23 au 30 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Soupe à l'oignon	Potage de vermicelles	Soupe minestrone	<u>MENUS MARSEILLAIS</u>	Velouté de courgettes	Velouté de butternut	Salade de betteraves aux noix
	L - C - G - ASS	G - C	G - C - ASS	Tapenade d'olives noires au fromage frais L - G	L-C	L - C - FC	M - ASS - FC
	Sauté de bœuf au paprika	Poulet aux champignons	Jambon braisé Madère	Bouillabaisse, rouille et pain grillé C - ASS - P - CR - MO - G - O - M	Calamards à la tomate	Boudin noir aux pommes	Bœuf Bourguignon
	ASS	L - ASS - G - C			P - MO - CR - L - ASS - C - G - S	ASS - L - C	L - ASS
	Haricots beurre sautés	Pâtes au beurre	Gratin de courge		Riz pilaf	Purée maison	Carottes sautées
		L - G	L - O - G	Fromage > 150mg calcium L	C	L - ASS	
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Navettes de Marseille à la fleur d'oranger L - O - G - ASS	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L		L	L	L
	Fruit de saison	Liégeois vanille	Pomme au four		Pomme au four	Entremet café	Flan patissier aux pruneaux
		L	L		L	L - G - O - FC - S	L - O - G
Soir	Soupe à l'oignon	Potage de vermicelles	Soupe minestrone	Soupe au pistou	Velouté de courgettes	Velouté de butternut	Bouillon de vermicelles
	L - C - G - ASS	G - C	C - G - ASS	L-G	L-C	L - C - FC	G - C
	Tarte aux carottes et fourme d'Ambert	Omellette au fromage	Fondue de poireaux aux oignons	Petits pois aux lardons	Croque forestier	Vol au vent à la brandade de morue	Assiette de charcuterie
	L - O - G	O - L	L - ASS - M		G - L	L - C - ASS - P - CR - G - O	L - M - ASS - G - FC
	Salade verte	Fonds d'artichauts farcis aux herbes de Provence	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	M-ASS	L	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 entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Entremet caramel	Pêches au sirop	Fruit de saison	Fromage blanc et sucre	Mousse au citron	Compote	Fruit de saison
	L - G - O - S	L - G		L	L - O - G - ASS		

Menus du 30 au 31 Mars

Résidence Les Arcades – Lézan

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Velouté de légumes	Soupe minestrone					
	L - C	G - C - ASS					
	Steak haché aux oignons	Sauté de dinde forestière					
		L - ASS - G - C					
	Poêlée de haricots verts	Pommes de terre vapeur et noix de beurre					
		L					
	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium					
	L	L					
	Fruit de saison	Entremet / crème dessert					
		L					
Soir	Velouté de légumes	Soupe minestrone					
	L - C	C - G - ASS					
	Tarte aux poireaux	Poêlée de légumes aux lardons					
	L - G - ASS - S	M - C - ASS					
	****	****					
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium					
	L	L					
	Dessert lacté	Fruit de saison					
	L						