

# Menu Seniors



## MENUS ADULTES DU 01 MARS AU 07 MARS 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Menu 1</b>	Salade verte, chou rouge, maïs vinaigrette Filet de poisson meunière Poêlée de riz, poivron, tomate, courgettes et oignons Yaourt nature - sucre Purée de pomme poire	<b>Menu protège ta planète</b> Taboulé Omelette nature Carottes Vichy Saint Nectaire Fruit	Salade de riz niçois Émincé de dinde à l'indienne Macédoine de légumes Mimolette Crème praliné	Pâté de campagne - cornichons Bœuf Bourguignon Patate douce Fromage blanc - sucre Fruit	Salade de chou rouge maïs vinaigrette Merguez Purée de potiron Tomme noire Moelleux au chocolat	Avocat -vinaigrette Sauté d'agneau à l'orientale Polenta Fromage de chèvre frais à tartiner Purée pomme coing
<b>Menu 2</b>	Salade d'haricots verts vinaigrette Saucisse de Montbéliard Choucroute Fromage type reblochon Nonettes à l'orange	Courgettes râpées vinaigrette Tomate farcie Purée de pomme de terre Port Salut Coupelle de fruit au sirop	Salade verte au bleu vinaigrette Bavette à cuire – sauce échalotes Macaroni Faisselle - sucre Fruit	Salade de lentilles vinaigrette Rôti de veau sauce Normande Blettes persillées Cantal Poire cuite chocolat	Poireaux vinaigrette Raie sauce Câpres Semoule Beaufort ½ pamplemousse - sucre	

## MENUS RÉGIMES ADULTES DU 01 MARS AU 07 MARS 2021

RÉGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
<b>Menu 3 Diabétique</b>	Salade verte, chou rouge, maïs vinaigrette Sauté de veau à la tomate, boulgour et poêlée de légumes Yaourt nature Purée de pomme poire	Courgettes râpées vinaigrette Boulettes d'agneau, semoule, poêlée de légumes Saint Nectaire Fruit	Salade verte au bleu Filet de poulet, riz, purée de butternut Mimolette Fruit	Œufs durs Tajine de poulet Fromage blanc Fruit	Salade de chou rouge maïs vinaigrette Colin sauce basilic, riz et petits légumes Tomme noire ½ pamplemousse	Avocat Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Fromage blanc (sucre) Fruit
<b>Menu 4 Sans sel</b>	Haricots verts Sauté de veau à la tomate, boulgour et poêlée de légumes Yaourt nature - sucre Purée de pomme poire	Courgettes râpées Boulettes d'agneau, semoule, poêlée de légumes Petits suisses - sucre Fruit	Salade verte Filet de poulet, riz, purée de butternut Faisselle - sucre Fruit	Œufs durs Tajine de poulet Fromage blanc - sucre Fruit	Chou rouge Colin sauce basilic, riz et petits légumes Petits suisses - sucre ½ pamplemousse	
<b>Menu 5 Texture tendre</b>	Salade d'haricots verts vinaigrette Sauté de veau à la tomate, boulgour et poêlée de légumes Yaourt nature - sucre Purée de pomme poire	Courgettes râpées vinaigrette Omelette nature Purée de pomme de terre Port Salut Coupelle de fruit au sirop	Pâté de volaille Filet de poulet, riz, purée de butternut Faisselle - sucre Crème praliné	Œufs durs Tajine de poulet Fromage blanc - sucre Poire cuite chocolat	Poireaux vinaigrette Colin sauce basilic, riz et petits légumes ½ pamplemousse Moelleux au chocolat	

Sous réserve de modifications dues à des impératives techniques ou d'approvisionnement. La viande de bœuf servie est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif







# Menu Seniors



## MENUS ADULTES DU 08 MARS AU 14 MARS 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Menu 1</b>	Salade de tortis niçoise Escalope de volaille panée Épinards aux croustons gratinés Camembert Fruit	Radis - beurre Sauté de porc sauce Normande Boulgour Cantal Fruit	Salade d'endives vinaigrette Poisson sauce Crevette Salsifis à la tomate gratiné Yaourt vanille Palets Bretons	<b>Menu protège ta planète</b> Salade verte vinaigrette Lentilles et penne façon bolognaise Flan vanille nappé caramel Salade de fruit	Salade de carottes à l'orange Steak haché à cuire - moutarde Pommes de terre persillées Petits suisses - sucre Fruit	½ pamplemousse - sucre Lapin à la moutarde Purée de pomme de terre Bleu d'Auvergne Mousse au chocolat
<b>Menu 2</b>	Salade de brocolis vinaigrette Blanquette de veau à l'ancienne Riz basmati Fromage de chèvre cendré Fruit	Champignons à la grecque Poulet sauce Corse Purée de panais Vieux pané Fruit	Salade de tomate vinaigrette Tripes à la mode de Caen Pommes rissolées Roquefort Purée de pomme banane	Pâté de tête Canard sauce Forestière Chou vert Munster Gâteau aux amandes	Tarte au fromage Calamars à l'Américaine Carottes Coulommiers Mirabelles au sirop	

## MENUS ADULTES DU 08 MARS AU 14 MARS 2021

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
<b>Menu 3 Diabétique</b>	Salade de brocolis vinaigrette Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Camembert Fruit	Radis - beurre Sauté de bœuf, pomme de terre, carottes Tomme noire Fruit	Salade d'endives vinaigrette Colin crème d'amandes, riz jaune, petits légumes Faisselle Fruit	Salade verte vinaigrette Filet de poulet champignons, riz, purée de butternut Yaourt Purée de pomme pruneaux	Salade de carottes à l'orange Filet de colin meunière, pâtes, courgettes Petits suisses Purée de pomme	
<b>Menu 4 Sans sel</b>	Brocolis Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Petits suisses - sucre Fruit	Radis Sauté de bœuf, pomme de terre, carottes Fromage blanc - sucre Fruit	Endives Colin crème d'amandes, riz jaune, petits légumes Yaourt à la vanille Fruit	Salade verte Filet de poulet champignons, riz, purée de butternut Yaourt - sucre Purée de pomme pruneaux	Carottes râpées Filet de colin meunière, pâtes, courgettes Petits suisses - sucre Purée de pomme	½ pamplemousse Omelette, pâtes, petits légumes Yaourt bulgare nature (sucre) Purée de pomme
<b>Menu 5 Texture tendre</b>	Salade de brocolis vinaigrette Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Petits suisses - sucre Purée de poire	Radis râpé Poisson sauce Normande Purée de panais Vieux pané Purée de pomme coing	Salade de tomate vinaigrette Colin crème d'amandes, riz jaune, petits légumes Yaourt à la vanille Purée de pomme banane	Coupelle de pâté de volaille Lentilles et penne façon bolognaise Flan vanille nappé caramel Purée de pomme pruneaux	Salade de carottes à l'orange Filet de colin meunière, pâtes, courgettes Coulommiers Purée de pomme	

Sous réserve de modifications dues à des impératives techniques ou d'approvisionnement. La viande de bœuf servie est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif







# Menu Seniors



**MENUS ADULTES DU 15 MARS AU 21 MARS 2021**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Menu 1</b>	½ pamplemousse - sucre Poisson sauce Oignons Duo de courgettes Comté Éclair au chocolat	Salade de betteraves vinaigrette Sauté de veau sauce paprika Purée de pomme de terre Edam Fruit	Salade de maïs poivrons vinaigrette Tarte au fromage Salade verte vinaigrette Fromage blanc - sucre Coupelle de fruit au sirop	Pâté de campagne - cornichons Boulette de bœuf au jus Semoule Gouda Fruit	<b>Menu protège la planète</b> Salade composé vinaigrette Poêlée de riz complet et aux haricots rouges Yaourt - sucre Fruit	Chou-fleur vinaigrette Potimenter Port Salut Purée de pomme abricot
<b>Menu 2</b>	Artichaut vinaigrette Rumsteak à cuire sauce au poivre Pomme noisette Fourme d'Ambert Purée de pomme poire	Museau vinaigrette Quenelle de volaille sauce Nantua Haricots beurre Coulommiers Nonnette à l'orange	Champignons à la crème Boudin noir aux pommes Pommes boulangères Saint Marcellin Fruit	Concombre vinaigrette Confit de canard Brocolis Boursault Gâteau de riz	Salade piémontaise Haddock sauce crème Petit pois Livarot Purée de pomme coing	

**MENUS RÉGIMES ADULTES DU 15 MARS AU 21 MARS 2021**

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
<b>Menu 3 Diabétique</b>	Artichaut vinaigrette Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et de pommes de terre Comté Purée de pomme poire	Salade de betteraves vinaigrette Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Edam Fruit	Salade de champignons à la crème Tajine de poulet Fromage blanc Fruit	Salade de concombre vinaigrette Sauté de veau à la tomate, boulgour, poêlée de légumes Gouda Fruit	Salade de verte, chou, radis, maïs vinaigrette Colin sauce basilic, riz et petits légumes Yaourt Fruit	
<b>Menu 4 Sans sel</b>	½ pamplemousse - sucre Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et de pommes de terre Fromage blanc - sucre Purée de pomme poire	Betteraves Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Faisselle - sucre Fruit	Champignons Tajine de poulet Fromage blanc - sucre Fruit	Concombre Sauté de veau à la tomate, boulgour, poêlée de légumes Petits suisses - sucre Fruit	Salade de verte, chou, radis, maïs Colin sauce basilic, riz et petits légumes Yaourt - sucre Fruit	Chou-fleur Rôti de dinde au jus, jardinière de légumes Yaourt nature (sucre) Purée de pomme abricot
<b>Menu 5 Texture tendre</b>	½ pamplemousse - sucre Poisson sauce Oignons Duo de courgettes Fromage blanc - sucre Éclair au chocolat	Salade de betteraves vinaigrette Quenelle de volaille sauce Nantua Purée de pomme de terre Coulommiers Nonnette à l'orange	Salade de champignons à la crème Tajine de poulet Saint Marcellin Coupelle de fruit au sirop	Salade de concombre vinaigrette Sauté de veau à la tomate, boulgour, poêlée de légumes Boursault Gâteau de riz	Salade piémontaise Colin sauce basilic, riz et petits légumes Yaourt - sucre Purée de pomme coing	

Sous réserve de modifications dues à des impératives techniques ou d'approvisionnement. La viande de bœuf servie est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif







# Menu Seniors



## MENUS ADULTES DU 22 MARS AU 28 MARS 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Menu 1</b>	Salade de lentilles vinaigrette Bœuf sauce provençale Haricots verts Fromage blanc - sucre Fruit	Salade verte, chou rouge et maïs vinaigrette Saucisse de Francfort Poêlée de haricots, chou-fleur, artichaut, carotte Edam Banane	Concombre et sauce au yaourt Cordon bleu de volaille Chou-fleur à la tomate Petits suisses - sucre Madeleine chocolat	<b>Menu protège ta planète</b> Salade verte vinaigrette Mélange de céréales gourmandes et de haricots blancs au cumin Saint Nectaire Fruit	Salade de concombre et tomate vinaigrette Saumon sauce ciboulette Orge perlée Mimolette Purée de pomme poire	Salade de courgettes râpées vinaigrette Pintade au chou Polenta Beaufort Cake aux fruits confits
<b>Menu 2</b>	Maquereau à la tomate Coq au vin Tagliatelles Bûche de chèvre Mousse au citron	Salade de poireaux vinaigrette Cabillaud braisé Gratin Dauphinois Fromage blanc aux fruits Purée de pomme	Salade verte aux noix vinaigrette Entrecôte à cuire sauce Bordelaise Frites Saint Albray Fruit	Salade d'endives aux croutons Andouillette sauce Moutarde Printanière de légumes Bleu d'Auvergne Fruit	Œufs durs - mayonnaise Rôti de veau sauce Forestière Jeunes carottes Amsterdammer Gâteau de semoule	

## MENUS RÉGIMES ADULTES DU 22 MARS AU 28 MARS 2021

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
<b>Menu 3 Diabétique</b>	Salade de tomate vinaigrette Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Fromage blanc Fruit	Salade verte, chou rouge et maïs vinaigrette Filet de colin meunière, pâtes, courgettes Edam Banane	Salade verte aux noix vinaigrette Bœuf Bourguignon, purée de pomme de terre, carottes Petits suisses Fruit	Salade d'endives aux croutons Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Saint Nectaire Fruit	Salade de chou blanc et carottes râpées Filet de poulet champignons, riz, purée butternut Mimolette Purée de pomme poire	
<b>Menu 4 Sans sel</b>	Tomate Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Petits suisses - sucre Fruit	Salade verte, chou rouge et maïs Filet de colin meunière, pâtes, courgettes Fromage blanc aux fruits Banane	Salade verte aux noix Bœuf Bourguignon, purée de pomme de terre, carottes Petits suisses - sucre Fruit	Endives Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Fromage blanc - sucre Fruit	Œufs durs Filet de poulet champignons, riz, purée butternut Faisselle - sucre Purée de pomme poire	Courgettes râpées Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes Petits suisses (sucre) Purée de pomme
<b>Menu 5 Texture tendre</b>	Maquereau à la tomate Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Petits suisses - sucre Mousse au citron	Pâté de volaille Cabillaud braisé Gratin Dauphinois Fromage blanc aux fruits Banane	Concombre et sauce au yaourt Bœuf Bourguignon, purée de pomme de terre, carottes Petits suisses - sucre Madeleine chocolat	Rillettes de thon Colombo de dinde, riz basmati, petits légumes Fromage blanc - sucre Purée pomme banane	Œufs durs - mayonnaise Filet de poulet champignons, riz, purée butternut Faisselle - sucre Gâteau de semoule	

Sous réserve de modifications dues à des impératives techniques ou d'approvisionnement. La viande de bœuf servie est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif







# Menu Seniors



## MENUS ADULTES DU 29 MARS AU 04 AVRIL 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Menu 1</b>	Radis - beurre Filet de colin corn flakes Petits pois à la crème Tomme noire Fruit	Salade de tomate vinaigrette Quenelle de volaille sauce Nantua Macaroni Brie pointe Fruit	Salade de pois chiche vinaigrette Poulet rôti Carottes bâtonnets Yaourt nature - sucre Petit beurre	Saucisson à sec – cornichons Blanquette de veau à l'ancienne Purée de pomme de terre Fromage blanc à la vanille Fruit	<b>Menu protège la planète</b> Salade de verte, chou, radis, mais vinaigrette Omelette Duo de céleri carotte Béchamel Mini fromage en coque Tarte aux poires	Champignons à la crème Bœuf ficelle sauce tomate Haricots verts Port Salut Purée de pomme abricot
<b>Menu 2</b>	½ pamplemousse - sucre Sauté d'agneau Marengo Céréales gourmandes Port Salut Purée de pomme coing	Salade de blé au surimi Cuisse de lapin sauce moutarde Brocolis à l'ail Livarov Fruit	Salade verte vinaigrette Bavette à cuire – sauce Béarnaise Pommes rôti Saint Marcellin Purée de pomme pruneaux	Salade verte au bleu vinaigrette Rognons sauce Forestière Choux de Bruxelles Crottin de chavignol Gâteau de riz	Macédoine mayonnaise Thon à la Bordelaise Boullgour Mimolette Ananas au sirop	

## MENUS RÉGIMES ADULTES DU 29 MARS AU 04 AVRIL 2021

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
<b>Menu 3 Diabétique</b>	Radis - beurre <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et de pommes de terre</i> Tomme noire Fruit	Salade de tomate vinaigrette <i>Sauté de veau à la tomate, boullgour, poêlée de légumes</i> Brie pointe Fruit	Salade verte vinaigrette <i>Boulettes d'agneau, semoule, poêlée de légumes</i> Yaourt nature Purée pomme pruneaux	Salade verte au bleu <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Petits suisses Fruit	Salade de verte, chou, radis, mais vinaigrette <i>Colin sauce basilic, riz et petits légumes</i> Petits suisses Purée pomme banane	
<b>Menu 4 Sans sel</b>	Radis <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et de pommes de terre</i> Petits suisses - sucre Fruit	Tomate <i>Sauté de veau à la tomate, boullgour, poêlée de légumes</i> Fromage blanc - sucre Fruit	Salade verte <i>Boulettes d'agneau, semoule, poêlée de légumes</i> Yaourt nature - sucre Purée pomme pruneaux	Salade verte <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Fromage blanc à la vanille Fruit	Salade de verte, chou, radis, mais <i>Colin sauce basilic, riz et petits légumes</i> Petits suisses - sucre Purée pomme banane	Champignons <i>Tajine de poulet</i> Yaourt nature (sucre) Purée de pomme pruneaux
<b>Menu 5 Texture tendre</b>	½ pamplemousse <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et de pommes de terre</i> Tomme noire Purée pomme coing	Salade de tomate vinaigrette Quenelle de volaille sauce Nantua Macaroni Brie pointe Purée pomme poire	Salade de pois chiche vinaigrette <i>Boulettes d'agneau, semoule, poêlée de légumes</i> Yaourt nature - sucre Purée pomme pruneaux	Rillettes de thon <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Fromage blanc à la vanille Gâteau de riz	Macédoine mayonnaise Omelette Duo de céleri carotte Béchamel Petits suisses - sucre Tarte aux poires	

Sous réserve de modifications dues à des impératives techniques ou d'approvisionnement. La viande de bœuf servie est d'origine européenne.

Conformément au règlement CE n°1169/2011, nos menus sont susceptibles de contenir les 14 allergènes suivants : céréales contenant du gluten, crustacés, œuf, poisson, arachide, soja, lait, fruits à coque, céleri, moutarde, sésame, anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10mg/L, lupin et mollusques.



Fruits et légumes au moins 5 fois/jour



Féculents à chaque repas (selon l'appétit)



Matières grasses, produits sucrés, et sel à limiter



Et pratiquez 30 min. de marche rapide



Produits laitiers 3 à 4 fois/jour



Viande, poisson et œuf 1 à 2 fois/jour



Eau à volonté



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif

