

Menu Seniors



MENUS ADULTES DU 29 MARS AU 04 AVRIL 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Menu 1	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	Menu protège la planète 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
Menu 2	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 Livarot 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
Menu 3 Diabétique	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	
Menu 4 Sans sel	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
Menu 5 Texture tendre	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





Menu Seniors



MENUS ADULTES DU 05 AVRIL AU 11 AVRIL 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Menu 1	FÉRIÉ	Salade de betteraves vinaigrette 	Taboulé 	Menu protège ta planète Salade de maïs olive Croque végétarien tomate mozzarella Purée de potiron Yaourt - sucre Fruit	Salade verte vinaigrette Tartiflette de volaille Cantal Fruit	Avocat vinaigrette Sauté de veau aux pruneaux Céréales méditerranéennes Faisselle - sucre Purée de pomme banane
Menu 2		Artichaut vinaigrette Curry d'agneau Riz basmati Comté Purée de pomme banane	Salade de champignons vinaigrette Petit salé au jus Lentilles Faisselle - sucre Fruit	Salade de haricots verts vinaigrette Foie de génisse à cuire Pommes de terre persillées Coulommiers Purée de pomme coing	Salade de haricots verts vinaigrette Foie de génisse à cuire Pommes de terre persillées Coulommiers Purée de pomme coing	Saucisson à l'ail - cornichons Roussette à l'Américaine Chou-fleur au gruyère Rouy Banane

MENUS RÉGIMES ADULTES DU 05 AVRIL AU 11 AVRIL 2021

RÉGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
Menu 3 Diabétique	FÉRIÉ	Salade de betteraves vinaigrette <i>Colin meunière, pâtes, courgettes</i> Petits suisses Purée pomme banane	Salade de champignons vinaigrette <i>Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes</i> Emmental Fruit	Salade de haricots verts vinaigrette <i>Bœuf bourguignon, purée de pomme de terre, carottes</i> Yaourt Fruit	Salade verte vinaigrette <i>Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre</i> Cantal Banane	Avocat <i>Colombo de dinde, riz jaune, petits légumes</i> Faisselle (sucre) Purée pomme banane
Menu 4 Sans sel		Betteraves <i>Colin meunière, pâtes, courgettes</i> Petits suisses - sucre Purée pomme banane	Champignons <i>Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes</i> Faisselle - sucre Fruit	Haricots verts <i>Bœuf bourguignon, purée de pomme de terre, carottes</i> Yaourt Fruit	Salade verte <i>Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre</i> Fromage blanc - sucre Banane	
Menu 5 Texture tendre		Salade de betteraves vinaigrette <i>Colin meunière, pâtes, courgettes</i> Petits suisses Purée de pomme banane	Salade de champignons vinaigrette <i>Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes</i> Faisselle - sucre Purée de pomme poire	Salade de haricots verts vinaigrette Croque végétarien tomate mozzarella Purée de potiron Yaourt - sucre Purée de pomme coing	Pâté de volaille Tartiflette de volaille Rouy Banane	

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.



Mitonné par nos chefs



Produit issu de l'agriculture biologique



Produit local



Produit issu du commerce équitable



Menu conçu par les enfants



Menu festif



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



Menu Seniors



MENUS ADULTES DU 12 AVRIL AU 18 AVRIL 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Menu 1	Salade de carottes à l'orange Poisson sauce beurre citronné Spaghetti Camembert Salade d'ananas	Menu protège ta planète Céleri rémoulade Ragout de pois chiche épinards Semoule complète Yaourt nature - sucre Fruit	Salade de quinoa et boulghour aux légumes grillés Rôti de veau sauce Moutarde Haricots verts Saint Paulin Purée de pomme mangue	Cervelas vinaigrette Steak haché à cuire - beurre Courgettes Béchamel Saint Nectaire Banane	Salade d'endives et dés d'emmental Escalope de volaille panée Choux de Bruxelles panaché Fromage blanc - sucre Grillé à l'abricot	Œufs durs - mayonnaise Hachis Parmentier Roquefort Fruit
Menu 2	Salade de tomate basilic Estouffade de bœuf Ratatouille Morbier Gaufre au chocolat	Salade verte aux croutons Saumon sauce Crevettes Émincé de poireaux Pont l'Évêque Gâteau de semoule	Salade de concombre vinaigrette Cassoulet Chaurce Salade de pamplemousse	Chou-fleur vinaigrette Pintade aux raisins Riz Saint Denis Fromage de chèvre Fruit	Tresse de volaille aux champignons Crêpinettes aux lardons Petit pois minute Fromage crémeux Coupelle de pruneaux	

MENUS RÉGIMES ADULTES DU 12 AVRIL AU 18 AVRIL 2021

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
Menu 3 Diabétique	Salade de tomate basilic <i>Sauté de veau à la tomate, boulghour et poêlée de légumes</i> Fromage blanc nature Purée pomme poire	Salade verte aux croutons <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et pomme de terre</i> Carré de l'Est Fruit	Salade de concombre vinaigrette <i>Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes</i> Saint Paulin Purée pomme coing	Chou-fleur vinaigrette <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Saint Nectaire Banane	Salade d'endives et dés d'emmental <i>Colin sauce basilic, riz et petits légumes</i> Yaourt Pomme cuite	
Menu 4 Sans sel	Tomate <i>Sauté de veau à la tomate, boulghour et poêlée de légumes</i> Fromage blanc - sucre Purée pomme poire	Salade verte <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et pomme de terre</i> Yaourt nature - sucre Fruit	Concombre <i>Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes</i> Petits suisses - sucre Purée pomme coing	Chou-fleur <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Faisselle - sucre Banane	Endives <i>Colin sauce basilic, riz et petits légumes</i> Yaourt - sucre Pomme cuite	Œufs durs <i>Tajine de poulet</i> Yaourt bulgare (sucre) Purée de pomme poire
Menu 5 Texture tendre	Salade de tomate basilic <i>Sauté de veau à la tomate, boulghour et poêlée de légumes</i> Fromage blanc - sucre Purée pomme poire	Rillettes de thon <i>Bouchées de poisson pané, poêlée de légumes et pomme de terre</i> Yaourt nature - sucre Gâteau de semoule	Salade de concombre vinaigrette <i>Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes</i> Petits suisses - sucre Salade de pamplemousse	Chou-fleur vinaigrette <i>Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes</i> Faisselle - sucre Purée de pomme poire	Tresse de volaille champignons <i>Colin sauce basilic, riz et petits légumes</i> Yaourt - sucre Pomme cuite	

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.



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 19 AVRIL AU 25 AVRIL 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Menu 1	Menu protège ta planète Salade de coquillettes Omelette aux fines herbes Épinards aux croutons gratinés Flan vanille Fruit	Salade verte, chou, radis et maïs vinaigrette Côtes de porc aux herbes Petit pois Edam Gâteau de semoule	½ pamplemousse – sucre Croque-monsieur de volaille Salade verte vinaigrette Mimolette Crème dessert au caramel	Salade de tomate et dés d'emmental Paëlla à la viande Purée de pomme fraise	Radis - beurre Bœuf Yassa Boullgour Petit suisse aux fruits Fruit	Courgettes râpées vinaigrette Canard à l'orange Torti Fourme d'Ambert Purée de pomme pruneaux
Menu 2	Salade de carottes râpées vinaigrette Rumsteak à cuire – sauce Poivre Pommes de terre rissolées Amsterdammer Ananas au sirop	Avocat - vinaigrette Navarrin d'agneau Polenta Crottin Poire cuite – gelée de groseille	Salade verte vinaigrette Tripes à la mode de Caen Pommes persillées Bleu d'Auvergne Fruit	Salade de blé surimi Sauté de veau à la moutarde Haricots verts Port Salut Mousse au chocolat	Champignons à la Grecque Raie sauce Joinville Brocolis persillés Yaourt bifidus - sucre Gâteau aux amandes	

MENUS RÉGIMES ADULTES DU 19 AVRIL AU 25 AVRIL 2021

RÉGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
Menu 3 Diabétique	Salade de carottes râpées vinaigrette Omelette, pâtes, petits légumes Fromage blanc Fruit	Avocat - vinaigrette Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Crottin Poire cuite	Salade verte vinaigrette Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes Bleu d'Auvergne Fruit	Salade de tomate et dés d'emmental Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Port Salut Purée de pomme fraise	Radis - beurre Colin meunière, pâtes, courgettes Yaourt bifidus Fruit	
Menu 4 Sans sel	Carottes râpées Omelette, pâtes, petits légumes Fromage blanc - sucre Fruit	Avocat Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Yaourt nature - sucre Poire cuite	Salade verte Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes Petits suisses – sucre Fruit	Tomate Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Fromage blanc Purée de pomme fraise	Radis Colin meunière, pâtes, courgettes Petits suisses aux fruits Fruit	Courgettes râpées Colombo de dinde, riz basmati et petits légumes Faisselle (sucre) Purée de pomme pruneaux
Menu 5 Texture tendre	Salade de carottes râpées vinaigrette Omelette aux fines herbes Purée d'épinards Flan vanille Ananas au sirop	Avocat - vinaigrette Navarrin d'agneau Polenta Crottin Poire cuite – gelée de groseille	½ pamplemousse – sucre Rôti de dinde au jus et jardinière de légumes Petits suisses – sucre Crème dessert au caramel	Salade de tomate et dés d'emmental Escalope de volaille, purée de brocolis, purée de pomme de terre Fromage blanc - sucre Mousse au chocolat	Champignons à la Grecque Colin meunière, pâtes, courgettes Petits suisses aux fruits Fruit	

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 26 AVRIL AU 02 MAI 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Menu 1	Salade de crudités vinaigrette Poisson sauce Américaine Haricots beurre Mini fromage en coque Banane	Pâté de campagne – cornichons Sauté de veau sauce Normande Spaghetti Yaourt aux fruits Fruit	Menu protège ta planète Salade verte vinaigrette Chili sin Carne Céréales gourmandes Port Salut Coupelle de fruit au sirop	Salade de concombre à la menthe et dés de féta Merguez Gratin de blettes à la tomate Gouda Donuts au sucre	Salade de riz niçois Escalope de volaille panée Carottes Mornay Liégeois chocolat Fruit	Avocat - vinaigrette Pastacuitta Corse Fromage de chèvre à tartiner Purée de pomme poire
Menu 2	Asperges vinaigrette Boulettes de bœuf à l'orientale Semoule Fromage type reblochon Fruit	½ pamplemousse – sucre Rôti de dinde sauce Forestière Poêlée de légumes verts Munster Nonette à l'orange	Courgettes râpées vinaigrette Entrecôte à cuire sauce échalotes Petits pois Faisselle - sucre Petit beurre	Salade de chou rouge vinaigrette Boudin noir Purée de pomme de terre gratinée Cantal Fruit	Salade de betteraves aux noix Choucroute de la mer Beaufort Purée de pomme coing	

MENUS RÉGIMES ADULTES DU 26 AVRIL AU 02 MAI 2021

REGIME	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI COMMUN AUX 3 REGIMES
Menu 3 Diabétique	Salade de crudités vinaigrette Sauté de veau à la tomate, bougour et poêlée de légumes Yaourt Fruit	Rillettes de thon Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes Munster Fruit	Courgettes râpées vinaigrette Filet de poulet, riz, purée de butternut Faisselle Purée de pomme pruneaux	Salade de concombre à la menthe et dés de féta Tajine de poulet Cantal Fruit	Salade de betteraves aux noix Colin sauce basilic, riz et petits légumes Petits suisses Fruit	
Menu 4 Sans sel	Salade de crudités Sauté de veau à la tomate, bougour et poêlée de légumes Yaourt - sucre Fruit	Haricots verts Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes Yaourt aux fruits Fruit	Courgettes râpées Filet de poulet, riz, purée de butternut Faisselle - sucre Coupelle de fruit au sirop	Concombre Tajine de poulet Fromage blanc - sucre Fruit	Betteraves Colin sauce basilic, riz et petits légumes Petits suisses- sucre Fruit	Avocat Sauté de bœuf, semoule, poêlée de légumes Fromage blanc (sucre) Purée de pomme poire
Menu 5 Texture tendre	Asperges vinaigrette Poisson sauce Américaine Haricots beurre Yaourt - sucre Banane	Rillettes de thon Boulettes d'agneau, semoule et poêlée de légumes Yaourt aux fruits Fruit	Courgettes râpées vinaigrette Filet de poulet, riz, purée de butternut Port Salut Coupelle de fruit au sirop	Salade de concombre à la menthe et dés de féta Tajine de poulet Fromage blanc - sucre Donuts au sucre	Salade betteraves vinaigrette Colin sauce basilic, riz et petits légumes Liégeois chocolat Fruit	

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