



Menu du 01 au 02 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi						Œufs mimosa M - ASS - O	Fonds d'artichaut au chèvre M - ASS - L
						Paupiette de dinde sauce chasseur S - G - ASS - C - M	Bourride de seiches P - MO - O
						Gratin de fenouil L - C - G	****
						Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L
						Pomme au four L	Opéra maison L - O - G - FC - S
Soir						Velouté de légumes L - C	Potage de vermicelles G - C
						Petits pois carotte au bœuf C - M	Emincé de volaille, courgettes et tomates C - M
						****	Salade verte M - ASS
						Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
						Dessert lacté L	Fruit de saison





Menus du 03 au 09 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Taboulé <small>G - ASS</small>	Gaspacho de tomate <small>G - L</small>	Samoussas aux légumes <small>S - G - O - ASS - M</small>	Haricots verts vinaigrette <small>M - ASS</small>	Salami et cornichons <small>L</small>	Salade de concombres <small>M - ASS</small>	Carottes râpées <small>M - ASS</small>
	Sauté de porc au cidre <small>L - G - ASS</small>	Filet de poisson au basilic <small>L - P - C - ASS - CR</small>	Boulettes de bœuf au parpika <small>L - C</small>	Galette au sarasin, champignons et fromage <small>L - O - G</small>	Gratin de poisson et courgettes <small>L - P</small>	Filet de poulet	Couscous <small>G - C</small>
	Tian de légumes	Purée de pommes de terre <small>L - ASS</small>	Tomates au four	****	Salade verte <small>M - ASS</small>	Haricots blancs à la tomate	****
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit de saison	Poire au vin et à la cannelle <small>ASS</small>	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Tarte aux fruits maison <small>L - O - G</small>
Soir	Velouté de champignons <small>L - C - ASS</small>	Soupe minestrone <small>G - C - ASS</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Soupe à l'oignon et croutons <small>L - C - ASS - G</small>	Velouté de haricots verts <small>L - C - ASS</small>	Potage de vermicelles <small>G - C</small>	Soupe de poisson <small>L - C - P - CR</small>
	Gratin de courgettes et saumon fumé <small>L - P</small>	Poêlée de légumes au poulet et à la sauce soja <small>M - C - ASS - S - G - L - O</small>	Rôti de dinde <small>G - C</small>	Tarte aubergines et mozzarella <small>L - O - G</small>	Jambon blanc <small>L</small>	Œufs durs florentine <small>O - L</small>	Poêlée de légumes au bœuf <small>M - C - ASS</small>
	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Pommes de terre au four et crème aux herbes <small>L</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit cuit	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit cuit	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison

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 10 au 16 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de betteraves <small>M - ASS</small>	Salade de pommes de terre garnie <small>M - ASS</small>	Salade Grecque <small>M - ASS - L</small>	Friand au fromage <small>L - O - G</small>	Soupe au melon et à la menthe	Poivrons à l'huile d'olive <small>M - ASS</small>	Toast de tapenade <small>P - L - G - O</small>
	Paupiette de bœuf <small>ASS - S - G - C</small>	Pavé de saumon <small>P - ASS</small>	Œufs au plat <small>O - L</small>	Cuisse de poulet	Filet de colin au curry <small>P - L - M - C - ASS</small>	Boulettes d'agneau <small>G - C</small>	Aioli <small>O - P</small>
	Poêlée de champignons	Riz au beurre citronné <small>L - ASS</small>	Fèves au cumin	Haricots verts persillés	Pâtes au beurre <small>L - G</small>	Aubergines à la tomate <small>L</small>	****
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Pomme au four <small>L</small>	Fruit de saison	Baba au rhum et la chantilly maison <small>L - O - G - S - ASS</small>
Soir	Potage de tomates <small>L - C - ASS</small>	Velouté de cresson <small>L - C</small>	Velouté poireaux et pommes de terre <small>L</small>	Velouté de carottes et fromage frais <small>L - C - ASS</small>	Soupe de lentilles <small>L - C - ASS</small>	Velouté de légumes <small>L - C</small>	Soupe à l'oignon <small>L - C - G - ASS</small>
	Nems au poulet <small>L - G - P - O - S</small>	Vol au vent aux fruits de mer <small>L - O - G - P - MO - CR - M - C</small>	Tarte aux courgettes <small>L - O - G</small>	Gnocchis à la crème et basilic <small>L - G</small>	Mijoté de légumes aux lardons <small>C - M</small>	Cordon bleu <small>L - S - G</small>	Pizza aux légumes et jambon <small>L - G</small>
	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit cuit	Fruit de saison





Menus du 17 au 23 Juin

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade de tomates et fêta <small>L - M - ASS</small>	Salade de crudités <small>M - ASS</small>	Poivrons à l'huile d'olive <small>M - ASS</small>	Betteraves vinaigrette <small>M - ASS</small>	Rougail d'aubergines <small>M - ASS</small>	Cœurs de palmiers en salade <small>M - ASS</small>	Pizza aux légumes <small>L - G</small>
	Sauté de boeuf <small>M - ASS - L - G - C - S</small>	Echine de porc aux herbes	Filet de colin <small>P - ASS</small>	Poulet à la moutarde	Sauté de veau <small>ASS - C - M - G - L - S</small>	Foie de volaille <small>L</small>	Pavé de saumon à l'estragon
	Fenouil caramélisé <small>L</small>	Frites	Pâtes aux légumes <small>M - C</small>	Purée de patate douce <small>L</small>	Fèves au cumin et aux oignons	Courgettes sautées	Riz <small>L</small>
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Banane caramélisée <small>L</small>	Coupe de glaces <small>L - G - O - S - ASS - FC</small>
Soir	Velouté d'épinards <small>L - C</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Velouté d'asperges <small>L - C</small>	Soupe de pois chiche	Potage de poivrons <small>L - C - ASS</small>	Potage de vermicelles <small>C - G</small>	Velouté de carottes <small>L - C - ASS</small>
	Emincé de dinde <small>L</small>	Gratin de fruits de mer <small>L - P - CR - MO - G - ASS</small>	Poêlée de pommes de terre, courgettes et lardons	Gratin de légumes et épices provençales <small>L - G - ASS - C - S</small>	Raviolis aux épinards <small>L - O - G</small>	Tarte aux légumes du soleil <small>L - O - G</small>	Friand aux légumes <small>L - O - G</small>
	Riz aux poivrons <small>L</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>
	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit cuit





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Concombres vinaigrette <small>M - ASS</small>	Salade de tomates <small>M - ASS</small>	MENU PACA Tartine Provençale <small>L - G</small> Poulet au Pastis <small>L - G - ASS - C</small> Riz citronné <small>ASS</small> Fromage > 150mg calcium <small>L</small> Melon rôti au crumble <small>L - G</small>	Houmous <small>G - ASS - L</small>	Salade coleslaw <small>M - ASS - C - O</small>	Salade de pâtes <small>M - ASS - G - L</small>	Soupe de melon à la menthe
	Rôti de porc à la moutarde <small>M - ASS - G - C</small>	Moule marinières <small>MO - L - ASS - G</small>		Œufs au plat <small>O - L</small>	Filet de merlu sauce vin blanc <small>ASS - L - P</small>	Andouillette <small>M - ASS</small>	Sauté de dinde aux épices <small>L - M - ASS - C</small>
	Lentilles	Frites maison		Ratatouille	Salade verte <small>M - ASS</small>	Aubergines à la provençale <small>L</small>	Pommes de terre sautées
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>		Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>
	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>		Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Entremet - crème dessert <small>L</small>	Clafoutis estival <small>L - G - O</small>
Soir	Velouté d'asperges <small>L - C</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Potage de vermicelles <small>G - C</small>	Velouté de courgettes <small>L - C</small>	Velouté de carottes et persil <small>L - C - ASS</small>	Velouté de haricots verts <small>L - C - ASS</small>	Soupe de pois chiches
	Gratin de chou-fleur <small>L - G</small>	Quenelles sauce Nantua <small>L - G - O - P - CR - S - C - ASS</small>	Salade César <small>L - G - M - S - ASS - C</small>	Rosties de pommes de terre aux lardons <small>O - L</small>	Œufs durs vinaigrette <small>M - ASS - O</small>	Pizza au chèvre <small>L - G</small>	Roulé de jambon et macédoine de légumes <small>M - ASS - O</small>
	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	****	Salade verte <small>M - ASS</small>	Salade composée <small>M - ASS</small>	Salade verte <small>M - ASS</small>	****
	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage > 150mg calcium <small>L</small>	Fromage entre 100 et 150mg de calcium <small>L</small>
	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit de saison	Dessert lacté <small>L</small>	Fruit de saison	Fruit cuit	Dessert lacté <small>L</small>

