



# Menus du 01 au 04 Août

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Midi</b>				<b>Betteraves en vinaigrette</b>	<b>Salade riz aux poivrons</b>	<b>Salade composée</b>	<b>Salade piémontaise</b>
				M - ASS	M - ASS	M - ASS - P	M - ASS - O
				<b>Boulettes de bœuf sauce tomate</b>	<b>Filet de colin sauce citron</b>	<b>Sauté de porc au thym</b>	<b>Rôti de veau aux échalottes</b>
				S - G	P - L - ASS	C	C
				<b>Semoule à l'huile d'olive</b>	<b>Tomates au four</b>	<b>Fèves au cumin</b>	<b>Courgettes sautées</b>
				G			
				<b>Fromage &gt; 150mg calcium</b>	<b>Fromage entre 100 et 150mg de calcium</b>	<b>Fromage &gt; 150mg calcium</b>	<b>Fromage &gt; 150mg calcium</b>
			L	L	L	L	
			<b>Fruit de saison</b>	<b>Dessert lacté</b>	<b>Poire au vin et à la cannelle</b>	<b>Tarte aux pêches maison</b>	
				L	ASS	L - O - G	
<b>Soir</b>				<b>Potage de haricots blancs</b>	<b>Soupe à l'oignon</b>	<b>Potage de vermicelles</b>	<b>Velouté de haricots verts</b>
				ASS - C	C - G	G - C	C - L - ASS
				<b>Brochette de dinde marinée</b>	<b>Salade de pommes de terre et émincé de poulet</b>	<b>Crêpe aux champignons</b>	<b>Croque tomates et chèvre</b>
				S - G - M - ASS	M - ASS	L - O - G	L - G
				<b>Macédoine de légumes</b>	****	<b>Salade verte</b>	<b>Salade verte</b>
				M - ASS - O		M - ASS	M - ASS
				<b>Fromage entre 100 et 150mg de calcium</b>	<b>Fromage &gt; 150mg calcium</b>	<b>Fromage entre 100 et 150mg de calcium</b>	<b>Fromage &gt; 150mg calcium</b>
			L	L	L	L	
			<b>Fruit de saison</b>	<b>Fruit de saison</b>	<b>Dessert lacté</b>	<b>Fruit de saison</b>	
					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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Champignons émincés sauce yaourt	Salade Grecque	Céleri rave	Taboulé	Melon	Tartines chèvre miel	Maquereaux au vin blanc
	L	M - ASS - L	M - ASS - C	G - ASS	M - ASS - G - L	P - ASS	
	Calamars à la romaine	Œufs durs à la florentine	Echine de porc grillée aux herbes	Filet de poulet à la crème	Filet de lieu à la tomate	Rissolette de veau	Tajine aux abricots
	G - P - MO	O - L		L - ASS - G - C	ASS - P	S - G	ASS
	Riz au beurre citronné	****	Petits pois	Aubergines à la provençale	Pâtes au beurre	Gratin de courgettes	Semoule à l'huile d'olive
	L - ASS			L	L - G	L - G	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	Banane caramélisée au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Glace et chantilly maison	
	L	L	L	L	L	L - O - G - S - FC - ASS	
Soir	Potage aux poivrons doux	Potage de légumes	Soupe de poisson	Velouté de courgettes et chèvre	Potage de vermicelles	Velouté de champignons	Velouté de pois cassés
	L - ASS - C	C	L - C - P - CR	L - C	G - C	L - C - ASS	L - C - ASS
	Jambon blanc	Tagliatelles aux fruits de mer	Tarte à l'oignon	Pommes de terre sautées aux lardons	Flan de légumes	Salade de lentilles composée	Poêlée de légumes au bœuf
	L	G - P - L - CR - MO	L - G - O		L - G - O	M - ASS	M - ASS - C
	Salade composée	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****	****
	M - ASS		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 de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	
L		L		L			





# Menus du 12 au 18 Août

Résidence La Régordane – La Calmette



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Midi</b>	Pois chiches au cumin	Salade de tomates	Salade verte, tomates et croutons	Avocat et mayonnaise au thon	Toast de tzatziki	Salade Grecque	Céleri rave
	M - ASS	M - ASS	M - ASS - O - L	a	L - ASS - G	M - ASS - L	M - ASS - C
	Poêlée aubergines, poivrons et anchois	Andouillette	Œuf cocotte gratiné	Cuisse de poulet	Hoki sauce aux capres	Escalope de dinde viennoise	Sauté de veau aux olives vertes
	ASS - C - P	C - L	O - L		L - G - P - CR - O - C - ASS	O - G	L - ASS
	****	Pommes de terre en robe des champs	Haricots verts persillés	Céleri à la tomate	Riz	Haricots blancs persillés	Tian de légumes
	L - G	L		C	L		
	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg 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
Sorbet	Fruit de saison	Dessert lacté	Pomme au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Gâteau à l'abricot maison	
L - G - O - S - ASS - FC		L	L	L		L - O - G	
<b>Soir</b>	Gaspacho de poivrons	Velouté de carottes	Soupe minestrone	Velouté d'épinards	Velouté de courgettes au boursin	Potage provençal	Potage de légumes
	L - G	L - C - ASS	G - C	L - C	L - C	C - L - ASS	C
	Cake aux tomates cerises et fêta	Petits farcis	Brandade parmentière	Fricassé de poulet crémeux aux petits pois	Œufs durs mayonnaise	Quiche aubergines et mozzarella	Gratin de pâtes au jambon
	O - L - G	ASS - G - C	L - O - P	L - ASS - C	O - M - ASS	O - L - G	O - L - G
	Salade verte	Salade verte	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Salade verte
	M - ASS	M - ASS	M - ASS		M - ASS	M - ASS	M - ASS
	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
Fruit de saison	Dessert lacré	Fruit de saison	Fruit de saison	Fruit de saison	Entremet - crème dessert	Fruit de saison	
	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



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Midi</b>	Sardines au citron	Radis beurre	Salade de cœurs de palmiers	Macédoine de légumes	Salami et cornichons	Rougail d'aubergines	Salade de concombres au citron
	P - ASS	L	M - ASS	O - M - ASS	L	M - ASS	ASS
	Lasagnes épinards et ricotta	Rôti de dinde aux oignons	Boulette de bœuf	Pilons de poulet grillés	Blanquette de la mer	Sauté de porc à l'ancienne	Pavé de saumon à l'aneth
	L - G - ASS - O	G - C	L - ASS - G - C - S		P - CR - MO - L - O - G - C - ASS	L - G - ASS	ASS - P - L
	****	Gratin de fenouil	Flageolets	Piperade	Pâtes au beurre	Carottes sautées	Riz
		L - C - G			L - G		L
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium
L	L	L	L	L	L	L	
Pomme au four	Dessert lacté	Fruit de saison	Melon rôti avec crumble	Fruit de saison	Dessert lacté	Glace et chantilly maison	
L	I		L - G		L	L - G - O - S - ASS - FC	
<b>Soir</b>	Soupe à l'oignon et croutons	Velouté de légumes	Potage de vermicelles	Velouté de haricots verts	Soupe de lentilles	Velouté de brocolis	Potage à la tomate
	L - C - ASS - G	C - L	G - C	L - C - ASS	L - C - ASS	L - C	L - C - ASS
	Salade de betteraves, tomates et mozzarella	Quenelles sauce tomate	Salade de haricots beurre, ail et persil	Taboulé au thon	Gratin de courgettes et pommes de terre	Friand à la viande	Salade de melon, à la feta et au basilic
	M - ASS - L	L - O - G	M - ASS	G - ASS - P	O - L	L - G	L
	****	Salade verte	****	Salade verte	Salade verte	Salade composée	****
		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 > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium
	L	L	L	L	L	L	L
Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Fruit de saison	
L		L		L			





	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Midi	Pissaladière maison	Salade de tomates et maïs	<b>MENU ARIÉGEAIS</b>  <i>Salade Ariégeoise</i> M - ASS  <i>L'azinat</i> L - O - G - ASS - C  ****  <i>Fromage &gt; 150mg calcium</i> L  <i>Le Millas</i> L - G	Salade de haricots verts	Salade de pâtes	Salade coleslaw		
	L - G - P	M - ASS		M - ASS	L - G - M - ASS	M - ASS - O - C		
	Risotto de volaille aux champignons	Œuf au plat		Joue de porc à la moutarde	Poisson à la bordelaise	Aiguillettes de poulet aux oignons		
	L - C - ASS	L - O		G - C - ASS - M	L - ASS - P - G	C		
	****	Fèves au cumin		Rostis de pommes de terre	Poêlée de légumes	Riz à la sauce tomate		
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	Fromage > 150mg calcium		Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage > 150mg calcium	Fromage entre 100 et 150mg de calcium	
	L	L		L	L	L	L	
Sorbet	Fruit de saison	Banane caramélisée au four	Dessert lacté	Fruit de saison				
L - G - O - S - ASS - FC			L	L				
Soir	Potage de légumes	Soupe à l'oignon et croutons	Potage de vermicelles	Velouté de brocolis au boursin	Potage provençal	Soupe au pistou		
	C	L - C - ASS - G	G - C	L - C	L - C - ASS	L - G		
	Chippolatas	Fonds d'artichauts au chèvre	Salade composée au jambon	Salade de penne aux légumes	Gnocchis aux fromages	Gratin de courgettes aux lardons		
		L - C - ASS - G	M - ASS - L	S - G - ASS - C - M	L - G	L		
	Haricots plats	****	****	****	Salade verte	****		
					M - ASS			
	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		
L	L	L	L	L	L			
Fruit cuit	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté	Fruit de saison	Dessert lacté			
	L		L		L			

