



Menus du 01 au 06 Octobre

Résidence Les Arcades – Lézan



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi		Velouté de légumes L - C	Carottes râpées vinaigrette M - ASS	Taboulé G - ASS	Velouté poireaux et pommes de terre L	Œufs mimosa O - M - ASS	Salade de betteraves au maïs ASS - M
		Cuisse de poulet sauce citron ASS	Rognons à la provençale L - G - C	Sauté de dinde à la forestière L - ASS - G - C	Filet de merlu sauce citron P - L - ASS - G	Sauté de porc aux olives ASS - M	Civet de lapin sauce vin blanc ASS
		Haricots verts	Pommes de terre sautées	Brocolis aux oignons	Riz pilaf C	Cottes de blettes au jus C	Polenta crémeuse L
		Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L
		Faisselle au sucre L	Pêche au sirop en chantilly L - G	Crème au café L	Salade de fruits frais	Pruneaux cuits L - G	Flan patissier L - O - G
Soir		Velouté de légumes C - L	Bouillon de vermicelles C - G	Velouté de courgettes et kiri L - C	Vélouté poireaux et pommes de terre L	Velouté de haricots verts L - C - ASS	Velouté de champignons
		Gratin de coquillettes G - L	Cordon bleu de volaille S - L - G	Tarte aux champignons et roquefort L - O - G	Endives au jambon L	Pâté de campagne et cornichons L - M - ASS - S - G	Tarte à la brandade de morue L - O - G - P
		****	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS	****	Salade verte M - ASS	****
		Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L
		Entremet pistache L - O - G - S - FC	Fruit de saison	Fruit de saison	Yaourt aux fruits L	Compote de fruits	Entremet pistache L - O - G - FC - S





Menus du 07 au 13 Octobre

Résidence Les Arcades – Lézan



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Salade verte et emmental <small>M - ASS - L</small>	Soupe minestrone <small>G - C</small>	Sardines à la tomate <small>P - ASS</small>	Velouté de légumes <small>L - C</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Chou-fleur vinaigrette <small>M - ASS</small>	Salade verte et croutons <small>M - ASS - L - G</small>
	Aiguillettes de poulet aux champignons <small>L - ASS - G - C</small>	Steak haché de bœuf sauce bleue <small>L - G</small>	Œufs durs béchamel gratinés <small>L - O - G - M</small>	Cannellonis à l'Italienne <small>L - O - G - C</small>	Filet de poisson blanc sauce aneth <small>ASS - L - P - G</small>	Pilons de poulet miel et citron <small>ASS</small>	Rôti de porc au jus <small>L - C</small>
	Cordiale de légumes <small>C</small>	Frites au four	Epinards à la crème <small>L</small>	****	Fondue de poireaux <small>L - M - ASS</small>	Ecrasé de patate douce <small>L</small>	Poêlée forestière
	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>
	Yaourt nature <small>L</small>	Poire au chocolat <small>L - G - S</small>	Entremet vanille <small>L - O - G - S</small>	Salade de fruits frais	Mousse aux fruits <small>L - O - G - S</small>	Fruit de saison	Tarte aux pommes <small>L - O - G</small>
Soir	Velouté de carottes <small>L - C - ASS</small>	Soupe minestrone <small>G - C</small>	Velouté de courgettes et kiri <small>L - C</small>	Potage de vermicelles <small>G - C</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Potage de légumes <small>C</small>	Velouté de courgettes <small>L - C</small>
	Risotto aux fruits de mer <small>L - C - ASS - P - CR - MO</small>	Tarte aux courgettes <small>L - O - G</small>	Saucisse	Endives au jambon <small>L</small>	Hachi parmentier <small>L - O - G - ASS</small>	Fonds d'artichauts farcis au chèvre et oignons <small>L</small>	Croissant jambon - fromage <small>L - G</small>
	****	Salade verte <small>M - ASS</small>	Lentilles	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>
	Fruit de saison	Fromage blanc au fruit <small>L</small>	Pomme cuite <small>L</small>	Yaourt nature <small>L</small>	Compote	Crème à la pistache <small>L - O - G - S - FC</small>	Fruit de saison





Menus du 14 au 20 Octobre

Résidence Les Arcades – Lézan



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Soupe minestrone	Soupe à l'oignon	Velouté de potiron	Potage provençal	Poireaux vinaigrette	Velouté de carottes au boursin	Salade verte
	G - C	L - C - ASS - G	L - C - FC	C - L - ASS	M - ASS	L - C - ASS	M - ASS
	Osso bucco de dinde	Bœuf braisé	Œufs au plat	Foie de veau	Pâtes aux fruits de mer	Sauté de bœuf sauce Marchande	Couscous
	G - C - ASS	L - ASS - C	O - L	L	L - P - CR - MO - G	L - M - ASS - G - C	G - C
	Ratatouille	Haricots verts persillés	Frites	Purée de pommes de terre maison	****	Blettes persillées	****
	L - ASS						
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	
Faisselle au sucre	Salade de fruits frais	Entremet caramel	Pruneaux cuits	Yaourt aux fruits	Fruit de saison	Tiramisu	
L		L - G - O - S	L - G	L		L - O - G - S	
Soir	Soupe minestrone	Soupe à l'oignon	Velouté de potiron	Potage provençal	Velouté de légumes	Velouté de carottes au boursin	Bouillon de vermicelles
	G - C	L - C - ASS - G	L - C - FC	C - L - ASS	C - L	L - C - ASS	C - G
	Pois chiches à la marocaine aux lardons	Salade de pommes de terre et harang fumé	Tarte aux carottes et fourme d'Ambert	Poisson à la Bordelaise	Pizza Reine	Croque Monsieur	Jambon beurre
	ASS - C	M - ASS - P	L - G - O	L - ASS - P - G	L - O	L - G	L
	****	****	Salade verte	****	****	****	Pommes de terre vapeur
			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	
Pomme au four	Yaourt nature	Fruit de saison	Crème au café	Compote	Mousse aux fruits	Fruit de saison	
L	L		L		L - O - G - S		





Menus du 21 au 27 Octobre

Résidence Les Arcades – Lézan



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Potage de légumes	Velouté de courgettes	Soupe minestrone	Potage de légumes	Velouté de poireaux	Velouté de potiron	Pâté de tête
	C	L - C	G - C	C	L	L - C - FC	L - M - ASS - S - G
	Rôti de porc jus aux oignons	Spaghettis bolognaise	Filet de poulet sauce forestière	Omelette aux pommes de terre et aux oignons	Blanquette de la mer	Sauté de dinde au curry	Pot au feu
	C	L - G	L - ASS - G - C	O - L	P - CR - MO - L - O - G - C - ASS	L - M - ASS	
	Pommes de terre Boulangère	****	Gratin de chou-fleur	****	Riz créole	Julienne de légumes	****
			L - G		L	C	
	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 entre 100 et 150mg de calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Café liégeois	Fruit de saison	Dessert lacté	Salade de fruits frais	Crème vanille	Pêche au sirop	Crumble aux fruits
	L		L		L	L - G	L - O - G - ASS
Soir	Potage de légumes	Velouté de courgettes	Soupe minestrone	Potage de légumes	Velouté de poireaux	Velouté de potiron	Bouillon de vermicelles
	C	L - C	G - C	C	L	L - C - FC	G - C
	Quiche Lorraine	Jambon roulé à la macédoine de légumes et mayonnaise	Poisson pané et rondelles de citron	Gratin de potiron et chorizo	Petits pois carottes et lardons	Quenelles de Lyon	Poireaux roulés au jambon et béchamel
	L - O - G	L - M - ASS - O	P - G	L		G - P - L - S - C - CR - MO	L
	Salade verte	****	Haricots verts	****	Salade verte	Salade verte	****
	M - ASS				M - ASS	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	Fromage > 150mg calcium
	L	L	L	L	L	L	L
	Poire au chocolat	Entremet caramel beurre salé	Fruit de saison	Yaourt nature	Fruit de saison	Fromage blanc aux fruits	Compote
	L - G - S	L - G - O - S		L		L	





Menus du 28 au 31 Octobre

Résidence Les Arcades – Lézan



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Midi	Soupe de pois chiche	Potage de légumes C	MENU A THEME L'AUTOMNE Chausson aux pommes, brie et oignons L - O - G Lapin à la crème d'ail C - L - ASS Potiron rôti au four Fromage > 150mg calcium L Gâteau aux noix L - O - G - ASS - FC	Velouté de haricots verts L - ASS - C			
	Escalope de dinde viennoise O - G	Rougail saucisse aux lentilles L		Sauté de porc aux olives M - ASS			
	Ratatouille	****		Semoule à l'huile d'olive G			
	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L		Fromage entre 100 et 150mg de calcium L			
	Chocolat liégeois L	Pomme cuite L		Fruit de saison			
Soir	Soupe de pois chiche	Potage de légumes C	Velouté de fenouil L - C	Velouté de haricots verts L - ASS - C			
	Croque forestier G - L	Gratin de poireaux et jambon L - C	Pommes de terre boulangères au poulet L - ASS	Gratin d'endives béchamel et gruyère L			
	Salade verte M - ASS	****	Salade verte M - ASS	Salade verte M - ASS			
	Fromage > 150mg calcium L	Fromage entre 100 et 150mg de calcium L	Fromage > 150mg calcium L	Fromage > 150mg calcium L			
	Fruit de saison	Yaourt nature L	Fruit cuit	Entremet café L - G - O - FC - S			

