MENU SENIORS du 02 au 06 novembre

GARDANNE

SEMAINE 45	LUNDI 02/11/26	MARDI 03/11/26	MERCREDI 04/11/26	JEUDI 05/11/26	VENDREDI 06/11/26
ENTREE	Salade de betteraves Vinaigrette	Salade de pomme de terre / Maïs	Salade de carottes râpées vinaigrette	Salade verte bio local	Cake aux légumes
PLAT	Roti de porc au jus	Œuf façon florentine	Emincé de volaille à la crème	Spaghettis à la bolognaise	Blanquette de poisson
ACCOMPAGNEMENT	Pommes Duchesse	Gratin de blettes bio local	Purée de potimarron bio local		Risotto aux petits légumes bio local
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
DESSERT	Salade de fruits frais	Crème au chocolat	Yaourt brassé aromatisé	Panacotta d'Halloween Boudoir	Fruit de saison

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 09 au 13 novembre

GARDANNE

Portage

SEMAINE 46	LUNDI 09/11/26	MARDI 10/11/26	MERCREDI 11/11/26	JEUDI 12/11/26	VENDREDI 13/11/26
ENTREE	Œuf Mimosa	Mousse de Betteraves et Gressins	CHARCUTERIE CORNICHONS	Radis noir émincé bio local	Salade verte bio local vinaigrette
PLAT	Steak Haché à la plancha	Cassoulet Saucisse de Toulouse et Haricots blancs bio	POISSON MEUNIERE	Sauté de dinde aux champignons	Lasagnes de la mer
ACCOMPAGNEMENT	Poêlée de légumes petits pois et poireaux bio local		RIZ PILAF	Purée de patates douces bio local	
FROMAGE	Fromage	Fromage	FROMAGE	Fromage	Fromage bio
DESSERT	Fruit de saison	Tarte aux pommes	YAOURT AROMATISE MADELEINE	Banane au chocolat	Fruit de saison

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 16 au 20 novembre

GARDANNE

SEMAINE 47	LUNDI 16/11/26	MARDI 17/11/26	MERCREDI 18/11/26	JEUDI 19/11/26	VENDREDI 20/11/26
ENTREE	Salade de chou fleurs bio local vinaigrette	Terrine de campagne	Poireaux bio local à la vinaigrette	Salade de fenouils rapés sauce au yaourt	Salade verte bio local vinaigrette
PLATS	Raviolis bio au fromage à la sauce tomate (emmental)	Escalope de poulet à la crème	Bœuf bio aux petits oignons	Chili con carne	Couscous de la mer (Poisson blanc, épices, pois chiche, légumes de saison)
ACCOMPAGNEMENT		Gratin de blettes bio local (Emmental) et Blé au beurre	Purée de pommes de terre gratinée à l'emmental		
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage bio	Fromage
DESSERT	Fruit de saison	Salade de fruits	Crème dessert bio	Compote de fruits bio	Eclair au chocolat

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 23 au 27 novembre

GARDANNE

SEMAINE 48	LUNDI 23/11/26	MARDI 24/11/26	MERCREDI 25/11/26	JEUDI 26/11/26	VENDREDI 27/11/26
ENTREE	Salade de pois chiche au cumin	Salade verte bio local vinaigrette + dés feta	Salade d'agrumes	Coleslaw	Salade de betteraves bio local vinaigrette
PLAT	Sauté de dinde à l'ail	Escalope panée	Côte de porc bio grillée au jus brun	Lasagnes végétariennes *(butternut bio local)*	Poisson blanc à l'oseille
ACCOMPAGNEMENT	Epinards bio local persillés à la crème	Poêlée campagnarde *(Chou bio local, carottes, petits pois)*	Flageolets à l'échalote		Purée de Brocolis bio local
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
DESSERT	Salade de fruits	Compote de fruits bio	Fruit de saison	Crème aux œufs	Fruit de saison

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 30 novembre au 04 décembre

GARDANNE

SEMAINE 49	LUNDI 30/11/26	MARDI 01/12/26	MERCREDI 02/12/26	JEUDI 03/12/26	VENDREDI 04/12/26
ENTREE	Macédoine mayonnaise	Pizza au fromage	Salade de Riz	Radis au beurre	Salade verte bio local Vinaigrette
PLAT	Sauté de Porc bio au jus	Bœuf bourguignon bio aux carottes et Riz Pilaf	Steak Haché bio à la plancha	Emincé de dinde à l'oriental	Poisson blanc aux épices douces et lait de coco
ACCOMPAGNEMENT	Poêlée de Blettes bio local à la sauce tomate et coquillettes		Curry de chou fleurs et pois chiche	Semoule de blé au beurre	Purée de Panais bio local gratinée
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
DESSERT	Fruit de saison	Fruit de saison	Salade de fruits frais	Compote BIO	Beignet aux pommes

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 07 au 11 décembre

GARDANNE

SEMAINE 50	LUNDI 07/12//26	MARDI 08/12/26	MERCREDI 09/12/26	JEUDI 10/12/26	VENDREDI 11/12/26
ENTREE	Salade de lentilles vertes	Friand au fromage	Charcuterie	Salade verte et dés emmental	Salade composée
PLAT	Crêpe gratinée au fromage	Emincé de volaille au jus	Soupe au pistou (Légumes de saison bio local et coquillettes)	Gardianne de Taureau de Camargue bio	Poêlée de la mer
ACCOMPAGNEMENT	Poêlée de légumes de saison (Chou / carottes bio local)	Polenta à la tomate gratinée au chèvre		Pommes de terre vapeur	Fondue de poireaux bio local et Riz pilaf
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
DESSERT	Compote de fruits	Fruit de saison	Crème dessert	Fruits au sirop	Flan à la vanille

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS du 14 au 18 décembre

GARDANNE

SEMAINE 51	LUNDI 14/12/26	MARDI 15/12/26	MERCREDI 16/12/26	JEUDI 17/12/26	VENDREDI 18/12/26
ENTREE	Œuf dur mayonnaise	Salade de Mais et dés de feta	Salade d'endives vinaigrette et des emmental	Repas de Noël 	Salade verte bio local vinaigrette
PLAT	Chipolatas bio à la plancha	Escalope de Poulet aux herbes de Provence	Emincé de porc bio au jus brun		Lasagnes végétariennes au butternut bio local (emmental)
ACCOMPAGNEMENT	Poêlée de Petits pois et navets bio local	Chou pommé bio local braisé et pommes de terre	Gratin de blettes bio local (emmental)		
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage bio		Fromage
DESSERT	Salade de fruits frais	Compote	Fruit de saison		Yaourt aromatisé à la vanille

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS PORTAGE

du 21 au 25 décembre

GARDANNE

SEMAINE 52	LUNDI 21/12/26	MARDI 22/12/26	MERCREDI 23/12/26	JEUDI 24/12/26	VENDREDI 25/12/26
ENTREE	Velouté de butternut bio local	Macédoine à la mayonnaise	Salade verte et dés de feta	Coleslaw	Tarte aux petits légumes
PLAT	Gratin d'endives au jambon et Riz Pilaf	Quenelles natures sauce nantua	Choucroute Alsacienne	Tripes à la mode de Caen	Poisson à la provençale
ACCOMPAGNEMENT		Haricots verts et champignon persillés		Purée de pommes de terre	Carottes Vichy
FROMAGE	Fromage	Fromage bio	Fromage	Fromage	Fromage
DESSERT	Fruit de saison	Yaourt aromatisé	Crème dessert à la vanille bio	Buchette au chocolat	Fruit au sirop

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE

MENU SENIORS PORTAGE

du 28 décembre au 1er janvier

GARDANNE

SEMAINE 53	LUNDI 28/12/26	MARDI 29/12/26	MERCREDI 30/12/26	JEUDI 31/12/26	VENDREDI 01/01/27
ENTREES	Velouté de légumes de saison bio local	Friand au fromage	Œuf dur mayonnaise	Salade verte et petits croutons	Charcuterie
PLATS	Gratin de pâtes aux petits lardons et blettes bio local	Poisson façon meunière	Roti de porc à l'aïl	Boulettes de bœuf sauce curry	Poisson à la crème citronnée
ACCOMPAGNEMENT		Riz Pilaf	Gratin d'épinards à la béchamel	Poêlée de pommes de terre et petits légumes de saison bio local	Purée de brocolis bio local gratinée
FROMAGE	Fromage	Fromage	Fromage bio	Fromage	Fromage
DESSERTS	Compote de fruits bio	Fruit de saison	Tarte au chocolat	Génoise aux fruits rouges	Pomme au four

Origine viande : Bœuf et veau FR Porc FR Agneau FR Volaille FR

Produits issus de l'Agriculture Biologique

menu végétarien

ECOCERT EN CUISINE