



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 16 du lundi 15 avril 2024 au dimanche 21 avril 2024 VACANCES SCOLAIRES

information du jour -->

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 15/04	mardi 16/04	mercredi 17/04	jeudi 18/04	vendredi 19/04
Entrées	Champignons au fromage blanc Céleri rémoulade	Cœurs d'artichaut Salade de pomme de terre & Hareng	Macédoine de légumes Salade de lentilles	Betterave échalote Museau de porc	Maquereau à la moutarde
Plat principal	Pâtes à la bolognaise	Wings de poulet	Omelette BIO au fromage	Filet de colin sauce aurore	Rôti de porc aux herbes
Légume	***	Chou-fleur BIO béchamel	Piperade	Riz pilaf & beurre	Petits pois cuisinés
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Camembert BIO	Edam	Brie & salade verte
Dessert	Purée de fruits	Kiwi BIO	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 15/04	mardi 16/04	mercredi 17/04	jeudi 18/04	vendredi 19/04
Entrée	Champignons au fromage blanc Céleri rémoulade	Cœurs d'artichaut Salade de pomme de terre & Hareng	Macédoine de légumes Salade de lentilles	Betterave échalote	Maquereau à la moutarde
Plat principal	Pâtes à la bolognaise de lentilles	Colin meunière & citron	Omelette BIO au fromage	Filet de colin sauce aurore	Nuggets de blé
Légume	***	Chou-fleur BIO béchamel	Piperade	Riz pilaf & beurre	Petits pois cuisinés
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Camembert BIO	Edam	Brie & salade verte
Dessert	Purée de fruits	Kiwi BIO	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 15/04	mardi 16/04	mercredi 17/04	jeudi 18/04	vendredi 19/04
Entrée	Champignons au fromage blanc Céleri rémoulade	Cœurs d'artichaut Salade de pomme de terre & Hareng	Macédoine de légumes Salade de lentilles	Betterave échalote Museau de porc	Maquereau à la moutarde
Plat principal	Pâtes à la bolognaise	Wings de poulet	Omelette BIO au fromage	Filet de colin sauce aurore	Rôti de porc aux herbes
Légume	***	Chou-fleur BIO béchamel	Piperade	Riz pilaf & beurre	Petits pois cuisinés
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Camembert BIO	Edam	Brie & salade verte
Dessert	Purée de fruits s/sucre	Kiwi BIO	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait s/sucre

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 15/04	mardi 16/04	mercredi 17/04	jeudi 18/04	vendredi 19/04
Entrée	Potage de poireaux s/sel Céleri vinaigrette s/sel	Potage de légumes s/sel Salade de pomme de terre & maïs s/sel	Potage crécy s/sel Salade de lentilles s/sel	Potage de légumes s/sel Œuf BIO dur vinaigrette s/sel	Potage d'épinards s/sel Carottes râpées vinaigrette s/sel
Plat principal	Sauté de bœuf s/sel	Sauté de poulet au jus s/sel	Omelette BIO aux herbes s/sel	Filet de colin sauce aurore s/sel	Rôti de porc aux herbes s/sel
Légume	Pâtes & beurre s/sel	Chou-fleur BIO béchamel s/sel	Piperade s/sel	Riz pilaf & beurre s/sel	Petits pois cuisinés s/sel
Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré	Fromage frais sucré	Yaourt sucré	Semoule au lait
Dessert	Purée de fruits	Kiwi BIO	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100 %* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau sel liant)

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issus de Race à Viande.



Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.



Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.



Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.



Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

A Alternatif



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 17 du lundi 22 avril 2024 au dimanche 28 avril 2024 VACANCES SCOLAIRES

information du jour -->

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 22/04	mardi 23/04	mercredi 24/04	jeudi 25/04	vendredi 26/04
Entrées	Radis beurre	Terrine de légumes au fromage frais	Champignons à la grecque	Salade du Léon	Poireaux vinaigrette
	Salade de pâtes océane		Pâté de campagne & cornichon	Salade verte & maïs	Céleri BIO rémoulade
Plat principal	Émincé de bœuf sauce tomate	Cuisse de poulet	Filet de lieu sauce tajine	Escalope de porc au curry	Colin meunière
Légume	Haricots verts BIO en persillade	Frites	Semoule BIO au jus	Carottes BIO à la crème	Lentilles cuisinées
Fromage	Tomme Noire	Saint-Nectaire & salade verte	Fol Epie	Coulommiers	Cantal
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Orange BIO	Kiwi BIO	Moelleux aux poires	Yaourt aux fruits

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 22/04	mardi 23/04	mercredi 24/04	jeudi 25/04	vendredi 26/04
Entrée	Radis beurre	Terrine de légumes au fromage frais	Champignons à la grecque	Salade du Léon	Poireaux vinaigrette
	Salade de pâtes océane		Œuf BIO dur mayonnaise	Salade verte & maïs	Céleri BIO rémoulade
Plat principal	Flan au fromage	Croq fromage épinards	Filet de lieu sauce tajine	Pané de blé	Colin meunière
Légume	Haricots verts BIO en persillade	Frites	Semoule BIO au jus	Carottes BIO à la crème	Lentilles cuisinées
Fromage	Tomme Noire	Saint-Nectaire & salade verte	Fol Epie	Coulommiers	Cantal
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Orange BIO	Kiwi BIO	Moelleux aux poires	Yaourt aux fruits

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 22/04	mardi 23/04	mercredi 24/04	jeudi 25/04	vendredi 26/04
Entrée	Radis beurre	Terrine de légumes au fromage frais	Champignons à la grecque	Salade du Léon	Poireaux vinaigrette
	Salade de pâtes océane		Pâté de campagne & cornichon	Salade verte & maïs	Céleri BIO rémoulade
Plat principal	Émincé de bœuf sauce tomate	Cuisse de poulet	Filet de lieu sauce tajine	Escalope de porc au curry	Colin meunière
Légume	Haricots verts BIO en persillade	Frites	Semoule BIO au jus	Carottes BIO à la crème & pâtes	Lentilles cuisinées
Fromage	Tomme Noire	Saint-Nectaire & salade verte	Fol Epie	Coulommiers	Cantal
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Orange BIO	Kiwi BIO	Fruits de saison (sauf pomme)	Yaourt aux fruits

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 22/04	mardi 23/04	mercredi 24/04	jeudi 25/04	vendredi 26/04
Entrée	Potage de carottes s/sel	Soupe à la tomate s/sel	Soupe à l'oignon s/sel	Potage de légumes s/sel	Potage au pistou s/sel
	Salade de pâtes s/sel	Pomelos s/sel	Œuf BIO dur vinaigrette s/sel	Salade verte & maïs s/sel	Céleri BIO vinaigrette s/sel
Plat principal	Émincé de bœuf sauce tomate s/sel	Cuisse de poulet s/sel	Filet de lieu sauce tajine s/sel	Escalope de porc au curry s/sel	Filet de colin au citron s/sel
Légume	Haricots verts BIO en persillade s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	Semoule BIO au jus s/sel	Carottes BIO à la crème s/sel	Lentilles cuisinées s/sel
Fromage	Yaourt sucré	Fromage frais aromatisé	Fromage blanc sucré	Yaourt aromatisé	Faisselle & sucre
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Orange BIO	Kiwi BIO	Moelleux aux poires	Yaourt aux fruits

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100 %* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur

www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issus de Race à Viande.



Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.



Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.



Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.



Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

A Alternatif

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.





Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 18 du lundi 29 avril 2024 au dimanche 05 mai 2024

information du jour --> **FERIE**

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 29/04	mardi 30/04	mercredi 01/05	jeudi 02/05	vendredi 03/05
Entrées	Champignons à la grecque	Concombre vinaigrette		Pizza aux légumes	Endives vinaigrette
Plat principal	Salade pommes de terre & Hareng Escalope de porc aux oignons	Tajine de poulet aux raisins		Cœurs d'artichaut Filet de lieu sauce provençale	Haricot vert & échalote Blanc de poulet sauce crème champignon
Légume	Haricot beurre en persillade	Semoule BIO au jus		Purée de pomme de terre	Coquillettes BIO & beurre
Fromage	Saint-Paulin	Gouda & salade verte		Fromage frais aromatisé	Mimolette
Dessert	Banane	Fromage blanc BIO & coulis de mangue		Fruits de saison (sauf pomme)	Fraises & chantilly (sous réserve)

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 29/04	mardi 30/04	mercredi 01/05	jeudi 02/05	vendredi 03/05
Entrée	Champignons à la grecque	Concombre vinaigrette		Pizza aux légumes	Endives vinaigrette
Plat principal	Salade pommes de terre & Hareng Colin meunière	Tajine, pois chiche & légumes		Cœurs d'artichaut Filet de lieu sauce provençale	Haricot vert & échalote Nuggets de blé
Légume	Haricot beurre en persillade	Semoule BIO au jus		Purée de pomme de terre	Coquillettes BIO & beurre
Fromage	Saint-Paulin	Gouda & salade verte		Fromage frais aromatisé	Mimolette
Dessert	Banane	Fromage blanc BIO & coulis de mangue		Fruits de saison (sauf pomme)	Fraises & chantilly (sous réserve)

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 29/04	mardi 30/04	mercredi 01/05	jeudi 02/05	vendredi 03/05
Entrée	Champignons à la grecque	Concombre vinaigrette		Pizza aux légumes	Endives vinaigrette
Plat principal	Salade pommes de terre & Hareng Escalope de porc aux oignons	Tajine de poulet aux raisins		Cœurs d'artichaut Filet de lieu sauce provençale	Haricot vert & échalote Blanc de poulet sauce crème champignon
Légume	Haricot beurre en persillade	Semoule BIO au jus		Purée de pomme de terre	Coquillettes BIO & beurre
Fromage	Saint-Paulin	Gouda & salade verte		Fromage frais nature s/sucre	Mimolette
Dessert	Banane	Fromage blanc BIO nature s/sucre	Fraises natures s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	Fraises natures s/sucre

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 29/04	mardi 30/04	mercredi 01/05	jeudi 02/05	vendredi 03/05
Entrée	Potage de courgette s/sel	Potage de légumes s/sel	Velouté au pistou s/sel	Velouté d'asperge s/sel	Potage de légumes s/sel
Plat principal	Salade pommes de terre s/sel Escalope de porc aux oignons s/sel	Carottes râpées BIO & maïs s/sel Tajine de poulet aux raisins s/sel		Cœurs d'artichaut s/sel Filet de lieu sauce provençale s/sel	Haricot vert & échalote s/sel Blanc de poulet sauce crème champignon s/sel
Légume	Haricot beurre en persillade s/sel	Semoule BIO au jus s/sel		Purée de pomme de terre s/sel	Coquillettes BIO & beurre s/sel
Fromage	Fromage frais sucré	Fromage blanc & coulis de mangue	Yaourt aromatisé	Fromage frais aromatisé	Yaourt sucré
Dessert	Banane	Fruits de saison (sauf pomme)		Fruits de saison (sauf pomme)	Fraises & chantilly (sous réserve)

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100%* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau sel liant)

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issu de Race à Viande.

Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.

Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.

Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.

Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 19 du lundi 06 mai 2024 au dimanche 12 mai 2024

information du jour -->	FERIE	ASCENSION	ASCENSION
-------------------------	-------	-----------	-----------

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 06/05	mardi 07/05	mercredi 08/05	jeudi 09/05	vendredi 10/05
Entrées	Carottes râpées vinaigrette Betteraves BIO vinaigrette	Radis sauce fromage blanc Macédoine de légumes			Tomates vinaigrette Cœurs de palmiers Pâtes à la carbonnara & fromage râpé ***
Plat principal	Parmentier de poisson	Saucisse de Toulouse			Fromage ail & fines herbes Orange
Légume	Salade verte	Flageolet			
Fromage	Comté	Edam			
Dessert	Yaourt sucré BIO	Pâtisserie d'anniversaire			

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 06/05	mardi 07/05	mercredi 08/05	jeudi 09/05	vendredi 10/05
Entrée	Carottes râpées vinaigrette Betteraves BIO vinaigrette	Radis sauce fromage blanc Macédoine de légumes			Tomates vinaigrette Cœurs de palmiers Pâtes à la crème de pois chiche & fromage râpé ***
Plat principal	Parmentier de poisson	Omelette nature			Fromage ail & fines herbes Orange
Légume	Salade verte	Flageolet			
Fromage	Comté	Edam			
Dessert	Yaourt sucré BIO	Pâtisserie d'anniversaire			

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 06/05	mardi 07/05	mercredi 08/05	jeudi 09/05	vendredi 10/05
Entrée	Carottes râpées vinaigrette Betteraves BIO vinaigrette	Radis sauce fromage blanc Macédoine de légumes			Tomates vinaigrette Cœurs de palmiers Pâtes à la carbonnara & fromage râpé ***
Plat principal	Parmentier de poisson	Saucisse de Toulouse			Fromage ail & fines herbes Orange
Légume	Salade verte	Flageolet			
Fromage	Comté	Edam			
Dessert	Yaourt nature BIO s/sucre	Kiwi BIO	Fromage frais nature s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 06/05	mardi 07/05	mercredi 08/05	jeudi 09/05	vendredi 10/05
Entrée	Velouté de légumes s/sel Betteraves BIO vinaigrette s/sel	Potage de carottes s/sel Macédoine de légumes vinaigrette s/sel	Potage de légumes s/sel	Potage crécy au cumin s/sel	Velouté d'asperge s/sel Cœurs de palmiers s/sel
Plat principal	Parmentier de poisson s/sel	Sauté de porc au jus s/sel			Côte de porc s/sel
Légume	Salade verte s/sel	Flageolet s/sel	Lassi à la mangue	Yaourt aromatisé	Penne & beurre s/sel
Fromage	Yaourt sucré	Fromage blanc aromatisé			Faisselle & sucre
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	Pâtisserie d'anniversaire	Fruit de saison (sauf pomme)		Orange

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100%* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur

www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issu de Race à Viande.	Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.	Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.	Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.	Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.
				A Alternatif
				Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.

<https://www.ansamble-et-moi.fr/mon-ecole/item/sivom-haut-medoc>



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

2024 - Semaine N° 20 du lundi 13 mai 2024 au dimanche 19 mai 2024

information du jour -->

Restaurants Seniors

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 13/05	mardi 14/05	mercredi 15/05	jeudi 16/05	vendredi 17/05
Entrées	Salade de lentilles échalote Betterave vinaigrette	Cœurs d'artichaut	Carottes râpées BIO vinaigrette Piemontaise s/v	Courgette râpée à la menthe Rillettes & cornichon	Tomates vinaigrette Salade de perle à l'italienne
Plat principal	Rôti de bœuf & ketchup	Colin meunière & citron	Omelette fraîche BIO	Carbonnade flammande	Rôti de porc
Légume	Pommes noisettes	Riz BIO & beurre	Ratatouille	Carottes sautées	Grafin de COURGETTES BIO
Fromage	Comté	Emmental & salade verte	Mi-chèvre	Gouda	Camembert BIO
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	île flottante	Gaufre	Fraises & sucre (sous réserve)

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 13/05	mardi 14/05	mercredi 15/05	jeudi 16/05	vendredi 17/05
Entrée	Salade de lentilles échalote Betterave vinaigrette	Cœurs d'artichaut	Carottes râpées BIO vinaigrette Piemontaise s/v	Courgette râpée à la menthe Betterave au chèvre	Tomates vinaigrette Salade de perle à l'italienne
Plat principal	Flan au fromage	Colin meunière & citron	Omelette fraîche BIO	Colin meunière & citron	Crêpe au fromage
Légume	Pommes noisettes	Riz BIO & beurre	Ratatouille	Carottes sautées	Grafin de COURGETTES BIO
Fromage	Comté	Emmental & salade verte	Mi-chèvre	Gouda	Camembert BIO
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	île flottante	Gaufre	Fraises & sucre (sous réserve)

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 13/05	mardi 14/05	mercredi 15/05	jeudi 16/05	vendredi 17/05
Entrée	Salade de lentilles échalote Betterave vinaigrette	Cœurs d'artichaut	Carottes râpées BIO vinaigrette Piemontaise s/v	Courgette râpée à la menthe Rillettes & cornichon	Tomates vinaigrette Salade de perle à l'italienne
Plat principal	Rôti de bœuf & ketchup	Colin meunière & citron	Omelette fraîche BIO	Carbonnade flammande	Rôti de porc
Légume	Pommes noisettes	Riz BIO & beurre	Ratatouille	Carottes sautées & boulgour	Grafin de COURGETTES BIO
Fromage	Comté	Emmental & salade verte	Mi-chèvre	Gouda	Camembert BIO
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)	Fraises natures s/sucre

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 13/05	mardi 14/05	mercredi 15/05	jeudi 16/05	vendredi 17/05
Entrée	Potage à la tomate s/sel Betterave vinaigrette s/sel	Velouté de légumes s/sel Radis noir & beurre s/sel	Velouté au pistou s/sel Salade de p.de terre s/sel	Potage de légumes s/sel Betterave vinaigrette s/sel	Potage de lentilles s/sel Salade de perle à l'italienne s/sel
Plat principal	Rôti de bœuf s/sel	Filet de colin & citron s/sel	Omelette fraîche BIO s/sel	Carbonnade flammande s/sel	Rôti de porc s/sel
Légume	Pommes de terre sautées s/sel	Riz BIO & beurre s/sel	Ratatouille s/sel	Carottes sautées s/sel	Courgette BIO béchamel s/sel
Fromage	Fromage blanc aromatisé	Fromage frais sucré	île flottante	Fromage frais aromatisé	Yaourt aromatisé
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)	Gaufre	Fraises & sucre (sous réserve)

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100%* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issu de Race à Viande.

Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.

Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.

Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.

Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

A Alternatif **M**

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 21 du lundi 20 mai 2024 au dimanche 26 mai 2024

information du jour --> **FERIE**

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 20/05	mardi 21/05	mercredi 22/05	jeudi 23/05	vendredi 24/05
Entrées		Asperge vinaigrette	Macédoine de légumes Concombre BIO vinaigrette	Salade de pâtes tricolores Tomates vinaigrette	Betterave à la menthe Cervelas
Plat principal		Cappelletti à la tomate	Sauté de bœuf à la mexicaine	Escalope de porc aux herbes	Filet de lieu à la crème
Légume		***	Frites	Haricots verts BIO en persillade	Purée de pomme de terre BIO
Fromage		Brie & salade verte	Munster	Bleu	Saint-Nectaire
Dessert		Purée de fruits	Yaourt aux fruits	Moelleux au chocolat	Kiwi BIO

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 20/05	mardi 21/05	mercredi 22/05	jeudi 23/05	vendredi 24/05
Entrée		Asperge vinaigrette	Macédoine de légumes Concombre BIO vinaigrette	Salade de pâtes tricolores Tomates vinaigrette	Betterave à la menthe Œuf BIO dur mayonnaise
Plat principal		Cappelletti à la tomate	Filet de colin sauce provençale	Omelette au fromage	Filet de lieu à la crème
Légume		***	Frites	Haricots verts BIO en persillade	Purée de pomme de terre BIO
Fromage		Brie & salade verte	Munster	Bleu	Saint-Nectaire
Dessert		Purée de fruits	Yaourt aux fruits	Moelleux au chocolat	Kiwi BIO

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 20/05	mardi 21/05	mercredi 22/05	jeudi 23/05	vendredi 24/05
Entrée		Asperge vinaigrette	Macédoine de légumes Concombre BIO vinaigrette	Salade de pâtes tricolores Tomates vinaigrette	Betterave à la menthe Cervelas
Plat principal		Cappelletti à la tomate	Sauté de bœuf à la mexicaine	Escalope de porc aux herbes	Filet de lieu à la crème
Légume		***	Frites	Haricots verts BIO en persillade & boulgour	Purée de pomme de terre BIO
Fromage	Fruits de saison (sauf pomme)	Brie & salade verte	Munster	Bleu	Saint-Nectaire
Dessert		Purée de fruits s/sucre	Yaourt nature s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	Kiwi BIO

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 20/05	mardi 21/05	mercredi 22/05	jeudi 23/05	vendredi 24/05
Entrée	Potage d'haricots verts s/sel	Velouté de légumes s/sel	Potage de courgettes s/sel Concombre BIO vinaigrette s/sel	Potage de poireaux s/sel	Soupe à l'oignon s/sel
Plat principal		Salade verte & maïs s/sel	Sauté de bœuf à la mexicaine s/sel	Tomates vinaigrette s/sel	Œuf BIO dur vinaigrette s/sel
Légume		Cappelletti à la tomate s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	Escalope de porc aux herbes s/sel	Filet de lieu à la crème s/sel
Fromage	Fromage frais sucré	***	Yaourt aux fruits	Haricots verts BIO en persillade s/sel	Purée de pomme de terre BIO s/sel
Dessert		Fromage blanc aromatisé	Fruits de saison (sauf pomme)	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré
		Purée de fruits		Moelleux au chocolat	Kiwi BIO

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100%* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau
Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur

www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issus de Race à Viande.



Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.



Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.



Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.



Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

A Alternatif



Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 22 du lundi 27 mai 2024 au dimanche 02 juin 2024

information du jour -->

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 27/05	mardi 28/05	mercredi 29/05	jeudi 30/05	vendredi 31/05
Entrées	Sardine au citron Salade de perle estivale	Salade fromagère Champignons à la grecque	Radis beurre Filet de colin & citron	Salade Hawaïenne Carottes râpées vinaigrette à l'ananas	Asperge vinaigrette Saucisson à l'ail
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Boulettes d'agneau sauce tomate	Filet de colin & citron	Poulet Huli Huli	Emincé de bœuf stroganoff
Légume	Ratatouille	Coquillettes BIO	Epinards BIO béchamel	Riz BIO créole & beurre	Penne & beurre
Fromage	Faisselle & sucre	Rondelé aux noix	Munster & salade verte	Mimolette	Comté
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait à la vanille	Moelleux Ananas Coco	Kiwi BIO

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 27/05	mardi 28/05	mercredi 29/05	jeudi 30/05	vendredi 31/05
Entrée	Sardine au citron Salade de perle estivale	Salade fromagère Champignons à la grecque	Radis beurre Filet de colin & citron	Salade Hawaïenne Carottes râpées vinaigrette à l'ananas	Asperge vinaigrette Œuf BIO dur mayonnaise
Plat principal	Flan au fromage	Croq fromage épinards	Filet de colin & citron	Compoté de légumes & fèves	Pâtes à la bolognaise de lentilles
Légume	Ratatouille	Coquillettes BIO	Epinards BIO béchamel	Riz BIO créole & beurre	***
Fromage	Faisselle & sucre	Rondelé aux noix	Munster & salade verte	Mimolette	Comté
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait à la vanille	Moelleux Ananas Coco	Kiwi BIO

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 27/05	mardi 28/05	mercredi 29/05	jeudi 30/05	vendredi 31/05
Entrée	Sardine au citron Salade de perle estivale	Salade fromagère Champignons à la grecque	Radis beurre Filet de colin & citron	Salade Hawaïenne Carottes râpées vinaigrette à l'ananas	Asperge vinaigrette Saucisson à l'ail
Plat principal	Saucisse de Toulouse	Boulettes d'agneau sauce tomate	Filet de colin & citron	Poulet Huli Huli	Emincé de bœuf stroganoff
Légume	Ratatouille	Coquillettes BIO	Epinards BIO béchamel	Riz BIO créole & beurre	Penne & beurre
Fromage	Faisselle nature s/sucre	Rondelé aux noix	Munster & salade verte	Mimolette	Comté
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait à la vanille s/sucre	Nectarine	Kiwi BIO

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 27/05	mardi 28/05	mercredi 29/05	jeudi 30/05	vendredi 31/05
Entrée	Potage crécy s/sel Salade de perle estivale s/sel	Velouté d'asperge s/sel Champignons à la grecque s/sel	Potage de légumes s/sel Concombre BIO vinaigrette s/sel	Potage patate douce s/sel Carottes râpées vinaigrette à l'ananas s/sel	Potage de poireaux s/sel Œuf BIO dur vinaigrette s/sel
Plat principal	Côtes de porc s/sel	Sauté d'agneau s/sel	Filet de colin & citron s/sel	Poulet Huli Huli s/sel	Emincé de bœuf stroganoff s/sel
Légume	Ratatouille s/sel	Coquillettes BIO s/sel	Epinards BIO béchamel s/sel	Riz BIO créole s/sel	Penne BIO & beurre s/sel
Fromage	Faisselle & sucre	Yaourt aromatisé	Semoule au lait à la vanille	Fromage blanc sucré	Yaourt sucré
Dessert	Banane	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)	Moelleux Ananas Coco	Kiwi BIO

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100%* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau)
Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur

www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôtis, viandes hachées de bœufs sont issu de Race à Viande.



Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.



Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.



Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.



Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.



A Alternatif

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.

<https://www.ansamble-et-moi.fr/mon-ecole/item/sivom-haut-medoc>



Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 23 du lundi 03 juin 2024 au dimanche 09 juin 2024

information du jour -->

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 03/06	mardi 04/06	mercredi 05/06	jeudi 06/06	vendredi 07/06
Entrées	Cœurs d'artichaut	Concombre persillé	Champignons à la grecque	Taboulé libanais	Terrine de légumes au fromage frais
	Melon	Salade de riz niçoise	Maquereau à la moutarde	Tomates mozzarella	
Plat principal	Rôti de porc sauce charcutière	Colin meunière & citron	Emincé de poulet à la provençale	Steak haché sauce chasseur	Couscous d'agneau
Légume	Frites	Courgettes BIO béchamel	Tortis BIO & beurre	Haricots verts BIO en persillade	Semoule BIO au jus
Fromage	Cantal	Coulommiers	Edam	Tomme des pyrénées	Gouda & salade verte
Dessert	Fromage frais sucré	Pâtisserie d'anniversaire	Banane	Moelleux aux fruits rouges	Nectarine

Menu Sans viande => disponible avec un délai de réservation de 7 jours

	lundi 03/06	mardi 04/06	mercredi 05/06	jeudi 06/06	vendredi 07/06
Entrée	Cœurs d'artichaut	Concombre persillé	Champignons à la grecque	Taboulé libanais	Terrine de légumes au fromage frais
	Melon	Salade de riz niçoise	Maquereau à la moutarde	Tomates mozzarella	
Plat principal	Omelette nature fraîche BIO	Colin meunière & citron	Pâtes à la bolognaise de lentilles	Filet de lieu sauce aurore	Couscous de légumes
Légume	Frites	Courgettes BIO béchamel	***	Haricots verts BIO en persillade	Semoule BIO au jus
Fromage	Cantal	Coulommiers	Edam	Tomme des pyrénées	Gouda & salade verte
Dessert	Fromage frais sucré	Pâtisserie d'anniversaire	Banane	Moelleux aux fruits rouges	Nectarine

Régime Pauvre en sucre => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 03/06	mardi 04/06	mercredi 05/06	jeudi 06/06	vendredi 07/06
Entrée	Cœurs d'artichaut	Concombre persillé	Champignons à la grecque	Taboulé libanais	Terrine de légumes au fromage frais
	Melon	Salade de riz niçoise	Maquereau à la moutarde	Tomates mozzarella	
Plat principal	Rôti de porc sauce charcutière	Colin meunière & citron	Emincé de poulet à la provençale	Steak haché sauce chasseur	Couscous d'agneau
Légume	Frites	Courgettes BIO béchamel	Tortis BIO & beurre	Haricots verts BIO en persillade & riz	Semoule BIO au jus
Fromage	Cantal	Coulommiers	Edam	Tomme des pyrénées	Gouda & salade verte
Dessert	Fromage frais nature s/sucre	Abricot	Banane	Fruits de saison (sauf pomme)	Nectarine

Régime Pauvre en sel => Menu disponible en cas d'inscription à l'année

	lundi 03/06	mardi 04/06	mercredi 05/06	jeudi 06/06	vendredi 07/06
Entrée	Potage de céleri s/sel	Potage de légumes s/sel	Soupe à la tomate s/sel	Velouté de légumes s/sel	Potage de courgettes s/sel
	Melon s/sel	Salade de riz niçoise s/sel	Macédoine de légumes vinaigrette s/sel	Tomates vinaigrette s/sel	Betteraves BIO vinaigrette s/sel
Plat principal	Rôti de porc sauce charcutière s/sel	Filet de colin & citron s/sel	Emincé de poulet à la provençale s/sel	Steak haché sauce chasseur s/sel	Couscous d'agneau s/sel
Légume	Pommes de terre sautées s/sel	Courgettes BIO béchamel s/sel	Tortis BIO & beurre s/sel	Haricots verts BIO en persillade s/sel	Semoule BIO au jus s/sel
Fromage	Fromage frais sucré	Fromage blanc aromatisé	Yaourt sucré	Fromage frais aromatisé	Fromage blanc sucré
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Pâtisserie d'anniversaire	Banane	Moelleux aux fruits rouges	Nectarine

Des raisons indépendantes de notre volonté peuvent nous amener à modifier les menus

APPROVISIONNEMENT BIO : L'agriculture biologique est soumise à des aléas plus importants que l'agriculture conventionnelle. Pour cette raison, le produit bio du jour peut varier en fonction de la disponibilité ou de la maturité chez les producteurs, tout en garantissant 25% de produits BIO au minimum sur la période de référence. Le picto Bio indique une recette composée à 100 %* de produits issus de l'agriculture biologique. (*sauf eau

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur www.meandmyself.ansamble.fr

Toutes nos viandes de bœuf sont d'origine française. Les rôti, viandes hachées de bœufs sont issu de Race à Viande.



Toutes nos viandes de porc sont issues de la filière "Bleu Blanc Cœur" ou certifiées Label Rouge ou Sud Ouest IGP.



Toutes nos volailles (escalope, découpe, émincé) sont certifiées Label Rouge.



Les filets de poisson (hoki, saumon, cabillaud) sont issus d'une pêche durable MSC.



Toutes les recettes sont préparées par le chef et son équipe.

A Alternatif

Nos menus respectent la saisonnalité des fruits et légumes.

