



## Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

## Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 24 du lundi 10 juin 2024 au dimanche 16 juin 2024

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 10/06	mardi 11/06	mercredi 12/06	jeudi 13/06	vendredi 14/06
Entrées	Salade d'haricot vert à l'échalote	Salade de tomate & olive	Toast au houmous	Courgettes râpées	Salade blé mimolette
Plat principal	Cuisse de poulet BIO sauce provençale	Salade piémontaise	Salade arizona	Krautsalat	Concombre à la menthe
Légume	Penne BIO & beurre	Rôti de bœuf BIO & ketchup	Omelette BIO	Curry wurst	Poisson frais sauce au beurre
Fromage	Emmental BIO & salade verte	Gratin de COURGETTES BIO	Ratatouille	Frites	Carottes BIO sautées en persillade
Dessert	Abricot	Cantal	Rondelé aux noix	Bleu	Comté
		Nectarine	Pêche BIO	Moelleux à la cerise	Semoule au lait

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

	lundi 10/06	mardi 11/06	mercredi 12/06	jeudi 13/06	vendredi 14/06
Entrée	Salade d'haricot vert à l'échalote	Salade de tomate & olive	Toast au houmous	Courgettes râpées	Salade blé mimolette
Plat principal	Penne sauce napolitaine	Salade piémontaise S/V	Salade arizona	Krautsalat	Concombre à la menthe
Légume	***	Filet de lieu sauce crustacés	Omelette BIO	Croq fromage épinards	Poisson frais sauce au beurre
Fromage	Emmental BIO & salade verte	Gratin de COURGETTES BIO	Ratatouille	Frites	Carottes BIO sautées en persillade
Dessert	Abricot	Cantal	Rondelé aux noix	Bleu	Comté
		Nectarine	Pêche BIO	Moelleux à la cerise	Semoule au lait

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

	lundi 10/06	mardi 11/06	mercredi 12/06	jeudi 13/06	vendredi 14/06
Entrée	Salade d'haricot vert à l'échalote	Salade de tomate & olive	Toast au houmous	Courgettes râpées	Salade blé mimolette
Plat principal	Cuisse de poulet BIO sauce provençale	Salade piémontaise	Salade arizona	Krautsalat	Concombre à la menthe
Légume	Penne BIO & beurre	Rôti de bœuf BIO & ketchup	Omelette BIO	Curry wurst	Poisson frais sauce au beurre
Fromage	Emmental BIO & salade verte	Gratin de COURGETTES BIO	Ratatouille	Frites	Carottes BIO sautées en persillade
Dessert	Abricot	Cantal	Rondelé aux noix	Bleu	Comté
		Nectarine	Pêche BIO	Fruit de saison (sauf pomme)	Semoule au lait s/sucre

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

	lundi 10/06	mardi 11/06	mercredi 12/06	jeudi 13/06	vendredi 14/06
Entrée	Potage de courgette s/sel	Potage de légumes s/sel	Potage à la tomate s/sel	Velouté de légumes s/sel	Potage de carottes s/sel
Plat principal	Radis beurre s/sel	Taboulé libanais s/sel	Salade arizona s/sel	Salade de chou vinaigrette s/sel	Concombre à la menthe s/sel
Légume	Cuisse de poulet sauce provençale s/sel	Rôti de bœuf s/sel	Omelette BIO s/sel	Curry wurst s/sel	Poisson frais sauce au beurre s/sel
Fromage	Penne & beurre s/sel	Courgettes BIO béchamel s/sel	Ratatouille s/sel	Pommes de terre rissolées s/sel	Carottes BIO sautées s/sel
Dessert	Fromage blanc sucré	Yaourt aux fruits	Fromage frais aromatisé	Yaourt nature	Semoule au lait
	Abricot	Nectarine	Pêche BIO	Moelleux à la cerise	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](http://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° 25 du lundi 17 juin 2024 au dimanche 23 juin 2024

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 17/06	mardi 18/06	mercredi 19/06	jeudi 20/06	vendredi 21/06
Entrées	Cœurs d'artichaut	Radis & beurre	Melon	Champignons au fromage blanc	Terrine de légumes au fromage frais
	Salade mêlée	<b>Salade de riz BIO, tomate &amp; concombre</b>	Cœurs de palmiers		<b>Salade de tomate BIO au basilic</b>
Plat principal	<b>Pâtes BIO à la bolognaise (Boeuf BIO) &amp; fromage râpé</b>	Wings de poulet	Navarin d'agneau	<b>Escalope de porc BIO</b>	Colin meunière & citron
Légume	***	Haricots beurre en persillade	Boulgour & beurre	Petits pois cuisinés	Purée de pomme de terre
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Mimolette	Saint-Nectaire & salade verte	Tomme Noire
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	<b>Nectarine BIO</b>	Abricot	Tarte flan	Yaourt à la vanille

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

	lundi 17/06	mardi 18/06	mercredi 19/06	jeudi 20/06	vendredi 21/06
Entrée	Cœurs d'artichaut	Radis & beurre	Melon	Champignons au fromage blanc	Terrine de légumes au fromage frais
	Salade mêlée	<b>Salade de riz BIO, tomate &amp; concombre</b>	Cœurs de palmiers		<b>Salade de tomate BIO au basilic</b>
Plat principal	<b>Pâtes BIO à la bolognaise de lentilles</b>	<b>Filet de lieu à la crème</b>	<b>Croq basquaise sauce tomate</b>	<b>Nuggets de blé</b>	Colin meunière & citron
Légume	***	Haricots beurre en persillade	Boulgour & beurre	Petits pois cuisinés	Purée de pomme de terre
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Mimolette	Saint-Nectaire & salade verte	Tomme Noire
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	<b>Nectarine BIO</b>	Abricot	Tarte flan	Yaourt à la vanille

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

	lundi 17/06	mardi 18/06	mercredi 19/06	jeudi 20/06	vendredi 21/06
Entrée	Cœurs d'artichaut	Radis & beurre	Melon	Champignons au fromage blanc	Terrine de légumes au fromage frais
	Salade mêlée	<b>Salade de riz BIO, tomate &amp; concombre</b>	Cœurs de palmiers		<b>Salade de tomate BIO au basilic</b>
Plat principal	<b>Pâtes BIO à la bolognaise (Boeuf BIO) &amp; fromage râpé</b>	Wings de poulet	Navarin d'agneau	<b>Escalope de porc BIO</b>	Colin meunière & citron
Légume	***	Haricots beurre en persillade	Boulgour & beurre	<b>Petits pois cuisinés &amp; boulgour</b>	Purée de pomme de terre
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Mimolette	Saint-Nectaire & salade verte	Tomme Noire
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	<b>Nectarine BIO</b>	Abricot	<b>Fruit de saison (sauf pomme)</b>	<b>Yaourt nature s/sucre</b>

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

	lundi 17/06	mardi 18/06	mercredi 19/06	jeudi 20/06	vendredi 21/06
Entrée	<b>Potage champignon s/sel</b>	<b>Potage à l'oseille s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Soupe de poisson s/sel</b>	<b>Potage dubarry s/sel</b>
	<b>Salade mêlée s/sel</b>	<b>Salade de riz BIO, tomate &amp; concombre s/sel</b>	<b>Cœurs de palmiers s/sel</b>	<b>Salade verte BIO &amp; maïs s/sel</b>	<b>Salade de tomate BIO au basilic s/sel</b>
Plat principal	<b>Sauté de boeuf sauce tomate s/sel</b>	<b>Cuisse de poulet au jus s/sel</b>	<b>Navarin d'agneau s/sel</b>	<b>Escalope de porc BIO s/sel</b>	<b>Filet de colin sauce citron s/sel</b>
Légume	<b>Penne s/sel</b>	<b>Haricots beurre en persillade s/sel</b>	<b>Boulgour &amp; beurre s/sel</b>	<b>Petits pois cuisinés s/sel</b>	<b>Purée de pomme de terre s/sel</b>
Fromage	<b>Fromage frais scuré</b>	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Fromage frais sucré</b>	<b>Yaourt à la vanille</b>
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	<b>Nectarine BIO</b>	Abricot	Tarte flan	<b>Fruit de saison (sauf pomme)</b>

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

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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° 26 du lundi 24 juin 2024 au dimanche 30 juin 2024

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 24/06	mardi 25/06	mercredi 26/06	jeudi 27/06	vendredi 28/06
Entrées	Macédoine de légumes Salade de pâtes à l'italienne	Cœurs de palmier Concombre vinaigrette	Salade de pâtes océane	Tomates & mozzarella Cœurs d'artichaut	Poireaux vinaigrette Saucisson à l'ail & cornichon
Plat principal	<b>Rôti de porc BIO</b>	Riz cantonnais	Paëlla boulette de bœuf & merguez	Filet de lieu à la crème	<b>Cuisse de poulet BIO</b>
Légume	<b>Courgettes BIO béchamel</b>	***	***	Pommes vapeur	Macaronis & beurre
Fromage	Comté	Emmental	Camembert & salade verte	Fromage frais aromatisé	Gouda
Dessert	Pêche	Fromage blanc sucré	Purée de fruits maison	Pastèque	Prunes

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

	lundi 24/06	mardi 25/06	mercredi 26/06	jeudi 27/06	vendredi 28/06
Entrée	Macédoine de légumes Salade de pâtes à l'italienne	Cœurs de palmier Concombre vinaigrette	Salade de pâtes océane	Tomates & mozzarella Cœurs d'artichaut	Poireaux vinaigrette <b>Ceuf BIO dur mayonnaise</b>
Plat principal	<b>Filet de colin sauce crustacés</b>	<b>Riz façon cantonnais</b>	<b>Omelette au fromage</b>	Filet de lieu à la crème	<b>Croisillon aux champignons</b>
Légume	<b>Courgettes BIO béchamel</b>	***	***	Pommes vapeur	Macaronis & beurre
Fromage	Comté	Emmental	Camembert & salade verte	Fromage frais aromatisé	Gouda
Dessert	Pêche	Fromage blanc sucré	Purée de fruits maison	Pastèque	Prunes

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

	lundi 24/06	mardi 25/06	mercredi 26/06	jeudi 27/06	vendredi 28/06
Entrée	Macédoine de légumes Salade de pâtes à l'italienne	Cœurs de palmier Concombre vinaigrette	Salade de pâtes océane	Tomates & mozzarella Cœurs d'artichaut	Poireaux vinaigrette Saucisson à l'ail & cornichon
Plat principal	<b>Rôti de porc BIO</b>	Riz cantonnais	Paëlla boulette de bœuf & merguez	Filet de lieu à la crème	<b>Cuisse de poulet BIO</b>
Légume	<b>Courgettes BIO béchamel</b>	***	***	Pommes vapeur	Macaronis & beurre
Fromage	Comté	Emmental	Camembert & salade verte	Fromage frais aromatisé	Gouda
Dessert	Pêche	<b>Fromage blanc nature s/sucre</b>	<b>Purée de fruits maison s/sucre</b>	Pastèque	Prunes

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

	lundi 24/06	mardi 25/06	mercredi 26/06	jeudi 27/06	vendredi 28/06
Entrée	<b>Potage carmen s/sel</b> <b>Salade de pâtes à l'italienne s/sel</b>	<b>Soupe à l'oignon s/sel</b> <b>Concombre vinaigrette s/sel</b>	<b>Potage d'épinards s/sel</b> <b>Melon s/sel</b>	<b>Velouté de légumes s/sel</b> <b>Cœurs d'artichaut s/sel</b>	<b>Potage de carottes s/sel</b> <b>Ceuf BIO dur vinaigrette s/sel</b>
Plat principal	<b>Rôti de porc BIO s/sel</b>	<b>Riz façon cantonnais s/sel</b>	<b>Sauté de bœuf BIO au thym s/sel</b>	<b>Filet de lieu à la crème s/sel</b>	<b>Cuisse de poulet BIO s/sel</b>
Légume	<b>Courgettes BIO béchamel s/sel</b>	***	<b>Riz &amp; beurre s/sel</b>	<b>Pommes vapeur s/sel</b>	<b>Macaronis &amp; beurre s/sel</b>
Fromage	<b>Yaourt aux fruits</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Faisselle &amp; sucre</b>	<b>Yaourt sucré</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>
Dessert	Pêche	<b>Fruit de saison (sauf pomme)</b>	<b>Fruit de saison (sauf pomme)</b>	Pastèque	Prunes

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](http://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.



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° 27 du lundi 01 juillet 2024 au dimanche 07 juillet 2024

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 01/07	mardi 02/07	mercredi 03/07	jeudi 04/07	vendredi 05/07
Entrées	Radis & beurre	Tomates vinaigrette	Salade d'haricots verts & échalote	Salade de pomme de terre au surimi Pastèque	Melon
Plat principal	Betterave vinaigrette	Maquereau à la moutarde	<b>Sauté de dinde BIO aux oignons</b>	<b>Courgettes sautées au BŒUF BIO</b>	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	<b>Saucisse de Toulouse BIO</b>	Pommes dauphine	***	Wings de poulet
Fromage	Salade verte	Lentilles cuisinées	Comté & salade verte	Tomme blanche	Riz & beurre
Dessert	Saint-Paulin	Mimolette	Fromage frais sucré	Moelleux au citron	Rondelé aux noix
	Yaourt aux fruits	Pâtisserie d'anniversaire			Abricot

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

	lundi 01/07	mardi 02/07	mercredi 03/07	jeudi 04/07	vendredi 05/07
Entrée	Radis & beurre	Tomates vinaigrette	Salade d'haricots verts & échalote	Salade de pomme de terre au surimi Pastèque	Melon
Plat principal	Betterave vinaigrette	Maquereau à la moutarde	<b>Colin meunière &amp; citron</b>	<b>Omelette fraîche</b>	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	<b>Pané de blé</b>	Pommes dauphine	<b>Courgettes sautées</b>	<b>Cake tomate emmental</b>
Fromage	Salade verte	Lentilles cuisinées	Comté & salade verte	Tomme blanche	Riz & beurre
Dessert	Saint-Paulin	Mimolette	Fromage frais sucré	Moelleux au citron	Rondelé aux noix
	Yaourt aux fruits	Pâtisserie d'anniversaire			Abricot

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

	lundi 01/07	mardi 02/07	mercredi 03/07	jeudi 04/07	vendredi 05/07
Entrée	Radis & beurre	Tomates vinaigrette	Salade d'haricots verts & échalote	Salade de pomme de terre au surimi Pastèque	Melon
Plat principal	Betterave vinaigrette	Maquereau à la moutarde	<b>Sauté de dinde BIO aux oignons</b>	<b>Courgettes sautées au BŒUF BIO</b>	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	<b>Saucisse de Toulouse BIO</b>	Pommes dauphine	<b>Bouillabaisse</b>	Wings de poulet
Fromage	Salade verte	Lentilles cuisinées	Comté & salade verte	Tomme blanche	Riz & beurre
Dessert	Saint-Paulin	Mimolette	<b>Fromage frais nature s/sucre</b>	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Rondelé aux noix
	<b>Yaourt nature s/sucre</b>	<b>Nectarine</b>			Abricot

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

	lundi 01/07	mardi 02/07	mercredi 03/07	jeudi 04/07	vendredi 05/07
Entrée	<b>Bouillon de vermicelle s/sel</b>	<b>Velouté d'asperge s/sel</b>	<b>Potage d'haricot vert s/sel</b>	<b>Velouté au pistou s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>
Plat principal	<b>Betterave vinaigrette s/sel</b>	<b>Œuf BIO dur vinaigrette s/sel</b>	<b>Tomates vinaigrette s/sel</b>	<b>Pastèque s/sel</b>	<b>Asperge vinaigrette s/sel</b>
Légume	<b>Parmentier de poisson s/sel</b>	<b>Sauté de porc au jus s/sel</b>	<b>Sauté de dinde BIO aux oignons s/sel</b>	<b>Courgettes sautées au BŒUF BIO s/sel</b>	<b>Cuisse de poulet sauce tomate s/sel</b>
Fromage	<b>Salade verte s/sel</b>	<b>Lentilles cuisinées s/sel</b>	<b>Pommes de terre sautées s/sel</b>	***	<b>Riz &amp; beurre s/sel</b>
Dessert	<b>Yaourt aux fruits Fruit de saison (sauf pomme)</b>	<b>Fromage blanc aromatisé</b>	<b>Fromage frais sucré Fruit de saison (sauf pomme)</b>	<b>Yaourt sucré</b>	<b>fromage frais aromatisé</b>
		Pâtisserie d'anniversaire		Moelleux au citron	Abricot

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**

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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.

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



## Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

## Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 28 du lundi 08 juillet 2024 au dimanche 14 juillet 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 08/07	mardi 09/07	mercredi 10/07	jeudi 11/07	vendredi 12/07
Entrées	Champignons au fromage blanc	Cœurs d'artichaut	Gaspacho	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs
	Salade de pomme de terre au hareng	Concombre fêta	Betterave vinaigrette		Salade risetti
Plat principal	Escalope de dinde à la crème	Poisson frais sauce aurore	<b>Omelette nature BIO</b>	Sauté de bœuf sauce tomate	<b>Rôti de porc BIO sauce basilic</b>
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	<b>Coquillettes BIO &amp; beurre</b>	Purée de courgettes
Fromage	Edam	Emmental	Mi-chèvre	Munster & salade verte	Saint-Nectaire
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque	Fromage blanc & coulis de fruits rouges	Pêche

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

	lundi 08/07	mardi 09/07	mercredi 10/07	jeudi 11/07	vendredi 12/07
Entrée	Champignons au fromage blanc	Cœurs d'artichaut	Gaspacho	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs
	Salade de pomme de terre au hareng	Concombre fêta	Betterave vinaigrette		Salade risetti
Plat principal	<b>Omelette fraîche au fromage</b>	Poisson frais sauce aurore	<b>Omelette nature BIO</b>	<b>Filet de lieu sauce tomate</b>	<b>Crêpe aux champignons</b>
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	<b>Coquillettes BIO &amp; beurre</b>	Purée de courgettes
Fromage	Edam	Emmental	Mi-chèvre	Munster & salade verte	Saint-Nectaire
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque	Fromage blanc & coulis de fruits rouges	Pêche

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

	lundi 08/07	mardi 09/07	mercredi 10/07	jeudi 11/07	vendredi 12/07
Entrée	Champignons au fromage blanc	Cœurs d'artichaut	Gaspacho	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs
	Salade de pomme de terre au hareng	Concombre fêta	Betterave vinaigrette		Salade risetti
Plat principal	Escalope de dinde à la crème	Poisson frais sauce aurore	<b>Omelette nature BIO</b>	Sauté de bœuf sauce tomate	<b>Rôti de porc BIO sauce basilic</b>
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	<b>Coquillettes BIO &amp; beurre</b>	Purée de courgettes
Fromage	Edam	Emmental	Mi-chèvre	Munster & salade verte	Saint-Nectaire
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque	<b>Fromage blanc nature s/sucre</b>	Pêche

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

	lundi 08/07	mardi 09/07	mercredi 10/07	jeudi 11/07	vendredi 12/07
Entrée	<b>Potage carmen s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Soupe de poisson s/sel</b>	<b>Potage d'épinards s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>
	<b>Salade de pomme de terre s/sel</b>	<b>Concombre vinaigrette s/sel</b>	<b>Betterave vinaigrette s/sel</b>	<b>Melon s/sel</b>	<b>Salade risetti s/sel</b>
Plat principal	<b>Escalope de dinde à la crème s/sel</b>	<b>Poisson frais sauce aurore s/sel</b>	<b>Omelette nature BIO s/sel</b>	<b>Sauté de bœuf sauce tomate s/sel</b>	<b>Rôti de porc BIO sauce basilic s/sel</b>
Légume	<b>Haricots verts BIO persillés s/sel</b>	<b>Riz créole &amp; beurre s/sel</b>	<b>Pommes de terre rissolées &amp; ratatouille s/sel</b>	<b>Coquillettes BIO &amp; beurre s/sel</b>	<b>Purée de courgettes s/sel</b>
Fromage	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Fromage frais sucré</b>	<b>Faisselle &amp; sucre</b>	<b>Fromage blanc &amp; coulis de fruits rouges</b>	<b>Yaourt sucré</b>
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque	<b>Fruit de saison (sauf pomme)</b>	Pêche

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**

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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° 29 du lundi 15 juillet 2024 au dimanche 21 juillet 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Repas froid

#### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 15/07	mardi 16/07	mercredi 17/07	jeudi 18/07	vendredi 19/07
Entrées	Salade du Léon	Salade de pomme de terre & hareng	Macédoine de légumes	Salade de perle à la menthe	Brocolis vinaigrette
	Asperge vinaigrette	Concombre vinaigrette	Pastèque		Pâté de campagne & cornichon
Plat principal	<b>Hachis parmentier BIO</b>	Wings de poulet	<b>Rôti de bœuf BIO sauce barbecue</b>	<b>Escalope de porc BIO</b>	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	Petits pois cuisinés	<b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>
Fromage	Saint-Paulin	Fromage ail & fines herbes	Tomme Noire	Camembert & salade verte	Mimolette
Dessert	Nectarine	Semoule au lait à la vanille	Fromage blanc & coulis de fruits rouges & sucre	Tarte abricotine	Banane

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

	lundi 15/07	mardi 16/07	mercredi 17/07	jeudi 18/07	vendredi 19/07
Entrée	Salade du Léon	Salade de pomme de terre & hareng	Macédoine de légumes	Salade de perle à la menthe	Brocolis vinaigrette
	Asperge vinaigrette	Concombre vinaigrette	Pastèque		<b>Cœuf BIO dur mayonnaise</b>
Plat principal	<b>Parmentier de lentilles</b>	<b>Flan au fromage</b>	<b>Filet de lieu mayonnaise</b>	<b>Croq fromage épinards</b>	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	Petits pois cuisinés	<b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>
Fromage	Saint-Paulin	Fromage ail & fines herbes	Tomme Noire	Camembert & salade verte	Mimolette
Dessert	Nectarine	Semoule au lait à la vanille	Fromage blanc & coulis de fruits rouges & sucre	Tarte abricotine	Banane

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

	lundi 15/07	mardi 16/07	mercredi 17/07	jeudi 18/07	vendredi 19/07
Entrée	Salade du Léon	Salade de pomme de terre & hareng	Macédoine de légumes	Salade de perle à la menthe	Brocolis vinaigrette
	Asperge vinaigrette	Concombre vinaigrette	Pastèque		Pâté de campagne & cornichon
Plat principal	<b>Hachis parmentier BIO</b>	Wings de poulet	<b>Rôti de bœuf BIO sauce barbecue</b>	<b>Escalope de porc BIO</b>	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	<b>Petits pois cuisinés &amp; boulgour</b>	<b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>
Fromage	Saint-Paulin	Fromage ail & fines herbes	Tomme Noire	Camembert & salade verte	Mimolette
Dessert	Nectarine	<b>Semoule au lait s/sucre</b>	<b>Fromage blanc nature s/sucre</b>	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Banane

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

	lundi 15/07	mardi 16/07	mercredi 17/07	jeudi 18/07	vendredi 19/07
Entrée	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Potage de carottes s/sel</b>	<b>Velouté d'asperge s/sel</b>	<b>Velouté de lentilles s/sel</b>	<b>Potage d'haricots verts s/sel</b>
	<b>Asperge vinaigrette s/sel</b>	<b>Concombre vinaigrette s/sel</b>	<b>Pastèque s/sel</b>	<b>Tomates vinaigrette s/sel</b>	<b>Cœuf BIO dur vinaigrette s/sel</b>
Plat principal	<b>Émincé de bœuf au jus s/sel</b>	<b>Escalope de poulet au jus s/sel</b>	<b>Rôti de bœuf BIO s/sel</b>	<b>Escalope de porc BIO s/sel</b>	Filet de colin sauce citronnée s/sel
Légume	<b>Purée de pomme de terre s/sel</b>	<b>Piperade s/sel</b>	<b>Salade de pâtes s/sel</b>	<b>Petits pois cuisinés s/sel</b>	<b>Riz BIO pilaf &amp; beurre s/sel</b>
Fromage	<b>Fromage frais sucré</b>	<b>Yaourt sucré</b>	<b>Fromage blanc &amp; coulis de fruits rouges &amp; sucre</b>	<b>Fromage frais aromatisé</b>	<b>Yaourt aux fruits</b>
Dessert	Nectarine	Semoule au lait à la vanille	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Tarte abricotine	Banane

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

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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° 30 du lundi 22 juillet 2024 au dimanche 28 juillet 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 22/07	mardi 23/07	mercredi 24/07	jeudi 25/07	vendredi 26/07
Entrées	Salade Hawaïenne	Terrine de légumes au fromage frais	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives	Radis & beurre
	Salade de pommes de terre & ciboulette	Sardine à l'huile		Betterave à la menthe	Cœurs de palmier
Plat principal	<b>Omelette fraîche BIO</b>	<b>Rôti de porc BIO sauce rougail</b>	Filet de colin sauce curry & coco	<b>Escalope de poulet BIO mayonnaise</b>	Sauté de bœuf sauce basquaise
Légume	Gratin de courgettes	Frites	Purée de carottes	Taboulé	Penne & beurre
Fromage	Faisselle & miel	Brie	Gouda & salade verte	Cantal	Comté
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Prunes	Fromage frais sucré	Pêche	Abricot

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

	lundi 22/07	mardi 23/07	mercredi 24/07	jeudi 25/07	vendredi 26/07
Entrée	Salade Hawaïenne	Terrine de légumes au fromage frais	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives	Radis & beurre
	Salade de pommes de terre & ciboulette	Sardine à l'huile		Betterave à la menthe	Cœurs de palmier
Plat principal	<b>Omelette fraîche BIO</b>	<b>Omelette nature</b>	Filet de colin sauce curry & coco	<b>Filet de lieu à la crème</b>	<b>Penne à la napolitaine</b>
Légume	Gratin de courgettes	Frites	Purée de carottes	Taboulé	***
Fromage	Faisselle & miel	Brie	Gouda & salade verte	Cantal	Comté
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Prunes	Fromage frais sucré	Pêche	Abricot

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

	lundi 22/07	mardi 23/07	mercredi 24/07	jeudi 25/07	vendredi 26/07
Entrée	Salade Hawaïenne	Terrine de légumes au fromage frais	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives	Radis & beurre
	Salade de pommes de terre & ciboulette	Sardine à l'huile		Betterave à la menthe	Cœurs de palmier
Plat principal	<b>Omelette fraîche BIO</b>	<b>Rôti de porc BIO sauce rougail</b>	Filet de colin sauce curry & coco	<b>Escalope de poulet BIO mayonnaise</b>	Sauté de bœuf sauce basquaise
Légume	Gratin de courgettes	Frites	Purée de carottes	Taboulé	Penne & beurre
Fromage	<b>Faisselle nature s/sucre</b>	Brie	Gouda & salade verte	Cantal	Comté
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Prunes	<b>Fromage frais nature s/sucre</b>	Pêche	Abricot

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

	lundi 22/07	mardi 23/07	mercredi 24/07	jeudi 25/07	vendredi 26/07
Entrée	<b>Soupe à la tomate s/sel</b>	Potage de légumes s/sel	Bouillon aux vermicelles s/sel	Velouté au pistou s/sel	Potage de légumes s/sel
	<b>Salade de pommes de terre &amp; ciboulette s/sel</b>	<b>Œuf dur vinaigrette s/sel</b>	Melon s/sel	<b>Betterave à la menthe s/sel</b>	Cœurs de palmier s/sel
Plat principal	<b>Omelette fraîche BIO s/sel</b>	<b>Rôti de porc BIO sauce rougail s/sel</b>	Filet de colin sauce curry & coco s/sel	<b>Escalope de poulet BIO s/sel</b>	Sauté de bœuf sauce basquaise s/sel
Légume	<b>Courgettes béchamel s/sel</b>	Pommes de terre sautées s/sel	Purée de carottes s/sel	Taboulé s/sel	<b>Penne BIO &amp; beurre s/sel</b>
Fromage	Faisselle & miel	<b>Fromage frais aromatisé</b>	Fromage frais sucré	Yaourt sucré	Fromage blanc sucré
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Prunes	Fruits de saison (sauf pomme)	Pêche	Abricot

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

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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° 31 du lundi 29 juillet 2024 au dimanche 04 août 2024 VACANCES SCOLAIRES

	Afrique	Europe	Océanie	Asie
--	---------	--------	---------	------

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 29/07	mardi 30/07	mercredi 31/07	jeudi 01/08	vendredi 02/08
Entrées	Courgettes râpées au curry <b>Tomates BIO vinaigrette au poivron</b>	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade <b>Sauté de bœuf BIO à la provençale</b>
Plat principal	Boulettes d'agneau sauce tomate	Salade parisienne	Colin à la Tahitienne	Riz à la cantonaise	<b>Pommes de terre BIO risolées</b>
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	<b>Purée de carottes BIO</b>	***	Edam & salade verte
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Milk Shake à la vanille
Dessert	Rocher coco	Mousse au chocolat	Banane	Purée pomme mangue	

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

	lundi 29/07	mardi 30/07	mercredi 31/07	jeudi 01/08	vendredi 02/08
Entrée	Courgettes râpées au curry <b>Tomates BIO vinaigrette au poivron</b>	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade <b>Filet de lieu à la provençale</b>
Plat principal	<b>Omelette BIO fraîche au fromage</b>	<b>Salade de pommes de terre au fromage</b>	Colin à la Tahitienne	<b>Riz façon cantonais</b>	<b>Pommes de terre BIO risolées</b>
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	<b>Purée de carottes BIO</b>	***	Edam & salade verte
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Milk Shake à la vanille
Dessert	Rocher coco	<b>Crème au chocolat s/gélatine d'origine animale</b>	Banane	Purée pomme mangue	

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

	lundi 29/07	mardi 30/07	mercredi 31/07	jeudi 01/08	vendredi 02/08
Entrée	Courgettes râpées au curry <b>Tomates BIO vinaigrette au poivron</b>	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade <b>Sauté de bœuf BIO à la provençale</b>
Plat principal	Boulettes d'agneau sauce tomate	Salade parisienne	Colin à la Tahitienne	Riz à la cantonaise	<b>Pommes de terre BIO risolées</b>
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	<b>Purée de carottes BIO</b>	***	Edam & salade verte
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Milk Shake à la vanille
Dessert	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Banane	<b>Purée pomme mangue s/sucre</b>	<b>Milk Shake à la vanille s/sucre</b>

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

	lundi 29/07	mardi 30/07	mercredi 31/07	jeudi 01/08	vendredi 02/08
Entrée	<b>Velouté patate douce s/sel</b>	<b>Potage de courgettes s/sel</b>	<b>Potage champignons s/sel</b>	<b>Potage d'épinards s/sel</b>	<b>Potage cresson s/sel</b>
Plat principal	<b>Tomates BIO vinaigrette au poivron s/sel</b>	<b>Melon s/sel</b>	<b>Salade de pâtes au citron s/sel</b>	<b>Chou chinois vinaigrette s/sel</b>	<b>Salade verte vinaigrette s/sel</b>
Légume	<b>Navarin d'agneau s/sel</b>	<b>Salade parisienne s/sel</b>	<b>Colin à la Tahitienne s/sel</b>	<b>Riz à la cantonaise s/sel</b>	<b>Sauté de bœuf à la tomate s/sel</b>
Légume	<b>Ecrasé de pomme de terre s/sel</b>	***	<b>Purée de carottes s/sel</b>	***	<b>Pommes de terre BIO risolées s/sel</b>
Fromage	<b>Yaourt sucré</b>	<b>Fromage frais aromatisé</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Yaourt aux fruits</b>	<b>Fromage frais sucré</b>
Dessert	Rocher coco	Mousse au chocolat	Banane	Purée pomme mangue	Milk Shake à la vanille

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

Affichage des allergènes : les menus affichants les allergènes, intentionnellement introduits dans les recettes, sont disponibles sur [www.meandmyself.ansamble.fr](http://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° 32 du lundi 05 août 2024 au dimanche 11 août 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Repas Froid

#### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 05/08	mardi 06/08	mercredi 07/08	jeudi 08/08	vendredi 09/08
Entrées	Gaspacho vert	Pastèque	Concombre vinaigrette	Macédoine de légumes	Salade marco polo
Plat principal	Salade de riz façon niçoise <b>Escalope de poulet BIO mayonnaise</b>	Cœurs de palmier <b>Omelette BIO</b>	Salade de boulgour <b>Sauté de bœuf BIO aux oignons</b> <b>Haricots verts BIO en persillade</b>	Jambon de pays & beurre Filet de Hoki sauce provençale <b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>	<b>Escalope de porc BIO aux herbes</b>
Légume	<b>Salade de tomate BIO</b>	Frites			Gratin de courgettes
Fromage	Saint-Paulin	Gouda	Rondelé aux noix	Comté	Camembert & salade verte
Dessert	Banane	Pâtisserie d'anniversaire	Ananas	Abricot	Semoule au lait au caramel

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

	lundi 05/08	mardi 06/08	mercredi 07/08	jeudi 08/08	vendredi 09/08
Entrée	Gaspacho vert	Pastèque	Concombre vinaigrette	Macédoine de légumes	Salade marco polo
Plat principal	Salade de riz façon niçoise <b>Filet de colin à la crème</b>	Cœurs de palmier <b>Omelette BIO</b>	Salade de boulgour <b>Croq fromage épinards</b>	<b>Salade verte &amp; maïs</b> Filet de Hoki sauce provençale <b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>	<b>Friand au fromage</b>
Légume	<b>Salade de tomate BIO</b>	Frites	<b>Haricots verts BIO en persillade</b>		Gratin de courgettes
Fromage	Saint-Paulin	Gouda	Rondelé aux noix	Comté	Camembert & salade verte
Dessert	Banane	Pâtisserie d'anniversaire	Ananas	Abricot	Semoule au lait au caramel

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

	lundi 05/08	mardi 06/08	mercredi 07/08	jeudi 08/08	vendredi 09/08
Entrée	Gaspacho vert	Pastèque	Concombre vinaigrette	Macédoine de légumes	Salade marco polo
Plat principal	Salade de riz façon niçoise <b>Escalope de poulet BIO mayonnaise</b>	Cœurs de palmier <b>Omelette BIO</b>	Salade de boulgour <b>Sauté de bœuf BIO aux oignons</b> <b>Haricots verts BIO en persillade</b>	Jambon de pays & beurre Filet de Hoki sauce provençale <b>Riz BIO pilaf &amp; beurre</b>	<b>Escalope de porc BIO aux herbes</b>
Légume	<b>Salade de tomate BIO</b>	Frites			Gratin de courgettes
Fromage	Saint-Paulin	Gouda	Rondelé aux noix	Comté	Camembert & salade verte
Dessert	Banane	<b>Pêche</b>	Ananas	Abricot	<b>Semoule au lait nature s/sucre</b>

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

	lundi 05/08	mardi 06/08	mercredi 07/08	jeudi 08/08	vendredi 09/08
Entrée	<b>Gaspacho vert s/sel</b>	<b>Potage de brocolis s/sel</b>	<b>Potage de carottes s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Potage de lentilles s/sel</b>
Plat principal	Salade de riz façon niçoise s/sel <b>Escalope de poulet BIO s/sel</b>	Cœurs de palmier s/sel <b>Omelette BIO s/sel</b>	Salade de boulgour s/sel <b>Sauté de bœuf BIO aux oignons s/sel</b>	Salade verte & maïs s/sel <b>Filet de Hoki sauce provençale s/sel</b>	Melon s/sel <b>Escalope de porc aux herbes s/sel</b>
Légume	<b>Salade de tomate BIO s/sel</b>	<b>Pomme de terre sautée s/sel</b>	<b>Haricots verts en persillade s/sel</b>	<b>Riz BIO pilaf &amp; beurre s/sel</b>	<b>Courgettes béchamel s/sel</b>
Fromage	<b>Fromage frais aromatisé</b>	<b>Yaourt aux fruits</b>	<b>Fromage frais sucré</b>	<b>Fromage blanc aromatisé</b>	<b>Yaourt sucré</b>
Dessert	Banane	Pâtisserie d'anniversaire	Ananas	Abricot	Semoule au lait au caramel

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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.

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



## Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

## Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 33 du lundi 12 août 2024 au dimanche 18 août 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Repas Froid

### FERIE

Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 12/08	mardi 13/08	mercredi 14/08	jeudi 15/08	vendredi 16/08
Entrées	Gaspacho vert	Radis beurre Salade piémontaise	Sardine à l'huile Betterave échalote		Gaspacho <b>Concombre BIO vinaigrette</b>
Plat principal	<b>Rôti de porc BIO mayonnaise</b>	<b>Sauté de bœuf BIO à la tomate</b>	Filet de lieu au citron <b>Purée de pomme de terre BIO</b>		Raviolis de volaille ***
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Emmental Abricot		Edam Yaourt aux fruits
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire			
Dessert	Prunes	<b>Nectarine BIO</b>			

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

	lundi 12/08	mardi 13/08	mercredi 14/08	jeudi 15/08	vendredi 16/08
Entrée	Gaspacho vert	Radis beurre <b>Salade de pommes de terre &amp; maïs</b>	Sardine à l'huile Betterave échalote		Gaspacho <b>Concombre BIO vinaigrette</b>
Plat principal	<b>Surimi mayonnaise</b>	<b>Flan au fromage</b>	Filet de lieu au citron <b>Purée de pomme de terre BIO</b>		Raviolis de légumes ***
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Emmental Abricot		Edam Yaourt aux fruits
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire			
Dessert	Prunes	<b>Nectarine BIO</b>			

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

	lundi 12/08	mardi 13/08	mercredi 14/08	jeudi 15/08	vendredi 16/08
Entrée	Gaspacho vert	Radis beurre Salade piémontaise	Sardine à l'huile Betterave échalote		Gaspacho <b>Concombre BIO vinaigrette</b>
Plat principal	<b>Rôti de porc BIO mayonnaise</b>	<b>Sauté de bœuf BIO à la tomate</b>	Filet de lieu au citron <b>Purée de pomme de terre BIO</b>		Raviolis de volaille ***
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Emmental Abricot	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Edam Yaourt nature s/sucre
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire			
Dessert	Prunes	<b>Nectarine BIO</b>			

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

	lundi 12/08	mardi 13/08	mercredi 14/08	jeudi 15/08	vendredi 16/08
Entrée	<b>Gaspacho vert s/sel</b>	<b>Velouté carmen s/sel</b>	<b>Potage tomates basilic s/sel</b>	<b>Crème de petit pois s/sel</b>	<b>Gaspacho s/sel</b>
Plat principal	<b>Salade de tomates basilic s/sel</b>	<b>Salade de pommes de terre &amp; maïs s/sel</b>	<b>Betterave échalote s/sel</b>		<b>Concombre BIO vinaigrette s/sel</b>
Légume	<b>Rôti de porc s/sel</b>	<b>Sauté de bœuf à la tomate s/sel</b>	Filet de lieu au citron s/sel <b>Purée de pomme de terre BIO s/sel</b>		<b>Cuisse de poulet au jus s/sel</b>
Fromage	<b>Salade de pâtes tricolores s/sel</b>	Piperade s/sel	Yaourt sucré	<b>Faisselle &amp; sucre</b>	<b>Boullgour &amp; beurre s/sel</b>
Dessert	<b>Fromage blanc sucré</b>	Fromage frais aromatisé <b>Nectarine BIO</b>	Abricot		<b>Yaourt aux fruits Fruits de saison (sauf pomme)</b>

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



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° 34 du lundi 19 août 2024 au dimanche 25 août 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 19/08	mardi 20/08	mercredi 21/08	jeudi 22/08	vendredi 23/08
Entrées	Salade du Léon	Salade d'harciots verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		<b>Melon BIO</b>	Macédoine de légumes	Pâté en croûte
Plat principal	Jambon blanc	Rôti de bœuf sauce au poivre	<b>Tortilla maison BIO</b>	Filet de poisson frais sauce au beurre	Cuisse de poulet sauce tajine
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	<b>Riz créole BIO &amp; beurre</b>	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	<b>Banane BIO</b>	<b>Fromage blanc sucré BIO</b>	île flottante	<b>Pêche BIO</b>	Pastèque

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

	lundi 19/08	mardi 20/08	mercredi 21/08	jeudi 22/08	vendredi 23/08
Entrée	Salade du Léon	Salade d'harciots verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		<b>Melon BIO</b>	Macédoine de légumes	<b>Cœuf BIO dur mayonnaise</b>
Plat principal	<b>Cœuf BIO dur mayonnaise</b>	<b>Colin meunière &amp; citron</b>	<b>Tortilla maison BIO</b>	Filet de poisson frais sauce au beurre	<b>Tajine de légumes, pois chiche &amp; boulgour</b>
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	<b>Riz créole BIO &amp; beurre</b>	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	<b>Banane BIO</b>	<b>Fromage blanc sucré BIO</b>	île flottante	<b>Pêche BIO</b>	Pastèque

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

	lundi 19/08	mardi 20/08	mercredi 21/08	jeudi 22/08	vendredi 23/08
Entrée	Salade du Léon	Salade d'harciots verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		<b>Melon BIO</b>	Macédoine de légumes	Pâté en croûte
Plat principal	Jambon blanc	Rôti de bœuf sauce au poivre	<b>Tortilla maison BIO</b>	Filet de poisson frais sauce au beurre	Cuisse de poulet sauce tajine
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	<b>Riz créole BIO &amp; beurre</b>	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	<b>Banane BIO</b>	<b>Fromage blanc nature BIO s/sucre</b>	<b>Fromage frais nature s/sucre</b>	<b>Pêche BIO</b>	Pastèque

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

	lundi 19/08	mardi 20/08	mercredi 21/08	jeudi 22/08	vendredi 23/08
Entrée	<b>Potage pistou s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Crème de pois cassé s/sel</b>	<b>Potage de courgettes s/sel</b>	<b>Velouté à la tomate s/sel</b>
	<b>Salade de perle à l'italienne s/sel</b>	<b>Salade verte &amp; maïs s/sel</b>	<b>Melon BIO s/sel</b>	<b>Macédoine de légumes vinaigrette s/sel</b>	<b>Cœuf BIO dur vinaigrette s/sel</b>
Plat principal	<b>Escalope de porc au jus s/sel</b>	<b>Rôti de bœuf sauce au poivre s/sel</b>	<b>Tortilla maison BIO s/sel</b>	<b>Filet de poisson frais sauce au beurre s/sel</b>	<b>Cuisse de poulet sauce tajine s/sel</b>
Légume	<b>Salade comtesse s/sel</b>	<b>Pommes de terre sautées s/sel</b>	<b>Ratatouille s/sel</b>	<b>Riz créole BIO &amp; beurre s/sel</b>	<b>Boulgour &amp; beurre s/sel</b>
Fromage	<b>Yaourt sucré</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>île flottante</b>	<b>Fromage frais aromatisé</b>	<b>Yaourt sucré</b>
Dessert	<b>Banane BIO</b>	<b>Fromage blanc sucré BIO</b>	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	<b>Pêche BIO</b>	Pastèque

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

[www.meandmyself.ansamble.fr](http://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.

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



## Menus du SIVOM du HAUT MEDOC

## Restaurants Seniors

2024 - Semaine N° 35 du lundi 26 août 2024 au dimanche 01 septembre 2024 VACANCES SCOLAIRES

### Repas froid

#### Menu Classique => Menu principal servi à tous les convives

	lundi 26/08	mardi 27/08	mercredi 28/08	jeudi 29/08	vendredi 30/08
Entrées	Melon	Champignons au fromage blanc	Courgettes râpées au curry	Quinoa des incas	Radis beurre
Plat principal	<b>Betterave BIO vinaigrette</b> <b>Parmentier de poisson (p. de terre BIO)</b>	Œuf dur mayonnaise <b>Rôti de porc BIO mayonnaise</b>	<b>Tomates BIO basilic</b> <b>Cuisse de poulet BIO sauce provençale</b>	<b>Émincé de bœuf BIO marengo</b>	Cœurs d'artichaut
Légume	Salade verte	Salade de riz	Pomme dauphine	Carottes sautées	Lasagne au saumon
Fromage	Saint-Paulin	Mimolette	Tomme Blanche	Camembert & salade verte	***
Dessert	Yaourt aromatisé	Nectarine	Fromage frais sucré	Moelleux à la vanille	Saint-Nectaire

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

	lundi 26/08	mardi 27/08	mercredi 28/08	jeudi 29/08	vendredi 30/08
Entrée	Melon	Champignons au fromage blanc	Courgettes râpées au curry	Quinoa des incas	Radis beurre
Plat principal	<b>Betterave BIO vinaigrette</b> <b>Parmentier de poisson (p. de terre BIO)</b>	Œuf dur mayonnaise <b>Salade de riz au surimi</b>	<b>Tomates BIO basilic</b> <b>Omelette sauce basquaise</b>	<b>Semoule, pois chiche &amp; carottes</b>	Cœurs d'artichaut
Légume	Salade verte	***	Pomme dauphine	***	Lasagne au saumon
Fromage	Saint-Paulin	Mimolette	Tomme Blanche	Camembert & salade verte	***
Dessert	Yaourt aromatisé	Nectarine	Fromage frais sucré	Moelleux à la vanille	Saint-Nectaire

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

	lundi 26/08	mardi 27/08	mercredi 28/08	jeudi 29/08	vendredi 30/08
Entrée	Melon	Champignons au fromage blanc	Courgettes râpées au curry	Quinoa des incas	Radis beurre
Plat principal	<b>Betterave BIO vinaigrette</b> <b>Parmentier de poisson (p. de terre BIO)</b>	Œuf dur mayonnaise <b>Rôti de porc BIO mayonnaise</b>	<b>Tomates BIO basilic</b> <b>Cuisse de poulet BIO sauce provençale</b>	<b>Émincé de bœuf BIO marengo</b>	Cœurs d'artichaut
Légume	Salade verte	Salade de riz	Pomme dauphine	<b>Carottes sautées &amp; boulgour</b>	***
Fromage	Saint-Paulin	Mimolette	Tomme Blanche	Camembert & salade verte	Saint-Nectaire
Dessert	Yaourt aromatisé	Nectarine	<b>Fromage frais nature s/sucre</b>	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Prunes

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

	lundi 26/08	mardi 27/08	mercredi 28/08	jeudi 29/08	vendredi 30/08
Entrée	<b>Velouté Thai s/sel</b>	<b>Potage brocolis s/sel</b>	<b>Potage de légumes s/sel</b>	<b>Crème de patate douce s/sel</b>	<b>Velouté carmen s/sel</b>
Plat principal	<b>Betterave BIO vinaigrette s/sel</b> <b>Parmentier de poisson s/sel</b>	Œuf dur vinaigrette s/sel <b>Rôti de porc BIO s/sel</b>	<b>Tomates BIO basilic s/sel</b> <b>Cuisse de poulet BIO sauce provençale s/sel</b>	<b>Concombre BIO vinaigrette s/sel</b> <b>Émincé de bœuf BIO s/sel</b>	<b>Cœurs d'artichaut s/sel</b> <b>Lasagne au saumon s/sel</b>
Légume	<b>Salade verte s/sel</b>	<b>Salade de riz s/sel</b>	<b>Pommes de terre sautées s/sel</b>	<b>Carottes sautées s/sel</b>	***
Fromage	<b>Yaourt aromatisé</b>	<b>Fromage blanc sucré</b>	<b>Fromage frais sucré</b>	<b>Yaourt sucré</b>	<b>Fromage frais aromatisé</b>
Dessert	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Nectarine	<b>Fruits de saison (sauf pomme)</b>	Moelleux à la vanille	Prunes

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

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