



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

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	Salade de riz BIO, tomate & concombre	Cœurs de palmiers		Salade de tomate BIO au basilic
Plat principal	Pâtes BIO à la bolognaise (Boeuf BIO) & fromage râpé	Wings de poulet	Navarin d'agneau	Escalope de porc BIO	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)	Nectarine BIO	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	Salade de riz BIO, tomate & concombre	Cœurs de palmiers		Salade de tomate BIO au basilic
Plat principal	Pâtes BIO à la bolognaise de lentilles	Filet de lieu à la crème	Croq basquaise sauce tomate	Nuggets de blé	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)	Nectarine BIO	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	Salade de riz BIO, tomate & concombre	Cœurs de palmiers		Salade de tomate BIO au basilic
Plat principal	Pâtes BIO à la bolognaise (Boeuf BIO) & fromage râpé	Wings de poulet	Navarin d'agneau	Escalope de porc BIO	Colin meunière & citron
Légume	***	Haricots beurre en persillade	Boulgour & beurre	Petits pois cuisinés & boulgour	Purée de pomme de terre
Fromage	Gouda	Saint-Paulin	Mimolette	Saint-Nectaire & salade verte	Tomme Noire
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	Nectarine BIO	Abricot	Fruit de saison (sauf pomme)	Yaourt nature s/sucre

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	Potage champignon s/sel	Potage à l'oseille s/sel	Potage de légumes s/sel	Soupe de poisson s/sel	Potage dubarry s/sel
	Salade mêlée s/sel	Salade de riz BIO, tomate & concombre s/sel	Cœurs de palmiers s/sel	Salade verte BIO & maïs s/sel	Salade de tomate BIO au basilic s/sel
Plat principal	Sauté de bœuf sauce tomate s/sel	Cuisse de poulet au jus s/sel	Navarin d'agneau s/sel	Escalope de porc BIO s/sel	Filet de colin sauce citron s/sel
Légume	Penne s/sel	Haricots beurre en persillade s/sel	Boulgour & beurre s/sel	Petits pois cuisinés s/sel	Purée de pomme de terre s/sel
Fromage	Fromage frais scuré	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré	Fromage frais sucré	Yaourt à la vanille
Dessert	Fruit de saison (sauf pomme)	Nectarine BIO	Abricot	Tarte flan	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

Affichage des allergènes : les menus affichant 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° 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	Rôti de porc BIO	Riz cantonnais	Paëlla boulette de bœuf & merguez	Filet de lieu à la crème	Cuisse de poulet BIO
Légume	Courgettes BIO béchamel	***	***	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 Œuf BIO dur mayonnaise
Plat principal	Filet de colin sauce crustacés	Riz façon cantonnais	Omelette au fromage	Filet de lieu à la crème	Croissant aux champignons
Légume	Courgettes BIO béchamel	***	***	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	Rôti de porc BIO	Riz cantonnais	Paëlla boulette de bœuf & merguez	Filet de lieu à la crème	Cuisse de poulet BIO
Légume	Courgettes BIO béchamel	***	***	Pommes vapeur	Macaronis & beurre
Fromage	Comté	Emmental	Camembert & salade verte	Fromage frais aromatisé	Gouda
Dessert	Pêche	Fromage blanc nature s/sucre	Purée de fruits maison s/sucre	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	Potage carmen s/sel Salade de pâtes à l'italienne s/sel	Soupe à l'oignon s/sel Concombre vinaigrette s/sel	Potage d'épinards s/sel Melon s/sel	Velouté de légumes s/sel Cœurs d'artichaut s/sel	Potage de carottes s/sel Œuf BIO dur vinaigrette s/sel
Plat principal	Rôti de porc BIO s/sel	Riz façon cantonnais s/sel	Sauté de bœuf BIO au thym s/sel	Filet de lieu à la crème s/sel	Cuisse de poulet BIO s/sel
Légume	Courgettes BIO béchamel s/sel	***	Riz & beurre s/sel	Pommes vapeur s/sel	Macaronis & beurre s/sel
Fromage	Yaourt aux fruits	Fromage blanc sucré	Faisselle & sucre	Yaourt sucré	Fromage blanc sucré
Dessert	Pêche	Fruit de saison (sauf pomme)	Fruit de saison (sauf pomme)	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 affichant 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 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>



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

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	Sauté de dinde BIO aux oignons	Courgettes sautées au BŒUF BIO	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	Saucisse de Toulouse BIO	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	Colin meunière & citron	Omelette fraîche	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	Pané de blé	Pommes dauphine	Courgettes sautées	Cake tomate emmental
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	Sauté de dinde BIO aux oignons	Courgettes sautées au BŒUF BIO	Asperge vinaigrette
Légume	Parmentier de poisson	Saucisse de Toulouse BIO	Pommes dauphine	Boulgour	Wings de poulet
Fromage	Salade verte	Lentilles cuisinées	Comté & salade verte	Tomme blanche	Riz & beurre
Dessert	Saint-Paulin	Mimolette	Fromage frais nature s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	Rondelé aux noix
	Yaourt nature s/sucre	Nectarine			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	Bouillon de vermicelle s/sel	Velouté d'asperge s/sel	Potage d'haricot vert s/sel	Velouté au pistou s/sel	Potage de légumes s/sel
Plat principal	Betterave vinaigrette s/sel	CŒuf BIO dur vinaigrette s/sel	Tomates vinaigrette s/sel	Pastèque s/sel	Asperge vinaigrette s/sel
Légume	Parmentier de poisson s/sel	Sauté de porc au jus s/sel	Sauté de dinde BIO aux oignons s/sel	Courgettes sautées au BŒUF BIO s/sel	Cuisse de poulet sauce tomate s/sel
Fromage	Salade verte s/sel	Lentilles cuisinées s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	***	Riz & beurre s/sel
Dessert	Yaourt aux fruits	Fromage blanc aromatisé	Fromage frais sucré	Yaourt sucré	fromage frais aromatisé
	Fruit de saison (sauf pomme)	Pâtisserie d'anniversaire	Fruit de saison (sauf pomme)	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

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>



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

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 Salade de pomme de terre au hareng	Cœurs d'artichaut Concombre fêta	Gaspacho Betterave vinaigrette	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs Salade risetti
Plat principal	Escalope de dinde à la crème	Poisson frais sauce aurore	Omelette nature BIO	Sauté de bœuf sauce tomate	Rôti de porc BIO sauce basilic
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	Coquillettes BIO & beurre	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 Salade de pomme de terre au hareng	Cœurs d'artichaut Concombre fêta	Gaspacho Betterave vinaigrette	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs Salade risetti
Plat principal	Omelette fraîche au fromage	Poisson frais sauce aurore	Omelette nature BIO	Filet de lieu sauce tomate	Crêpe aux champignons
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	Coquillettes BIO & beurre	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 Salade de pomme de terre au hareng	Cœurs d'artichaut Concombre fêta	Gaspacho Betterave vinaigrette	Cœurs de palmier	Salade verte & maïs Salade risetti
Plat principal	Escalope de dinde à la crème	Poisson frais sauce aurore	Omelette nature BIO	Sauté de bœuf sauce tomate	Rôti de porc BIO sauce basilic
Légume	Haricots verts persillés	Riz créole & beurre	Pommes de terre rissolées & ratatouille	Coquillettes BIO & beurre	Purée de courgettes
Fromage	Edam	Emmental	Mi-chèvre	Munster & salade verte	Saint-Nectaire
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque	Fromage blanc nature s/sucre	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	Potage carmen s/sel Salade de pomme de terre s/sel	Potage de légumes s/sel Concombre vinaigrette s/sel	Soupe de poisson s/sel Betterave vinaigrette s/sel	Potage d'épinards s/sel Melon s/sel	Potage de légumes s/sel Salade risetti s/sel
Plat principal	Escalope de dinde à la crème s/sel	Poisson frais sauce aurore s/sel	Omelette nature BIO s/sel	Sauté de bœuf sauce tomate s/sel	Rôti de porc BIO sauce basilic s/sel
Légume	Haricots verts BIO persillés s/sel	Riz créole & beurre s/sel	Pommes de terre rissolées & ratatouille s/sel	Coquillettes BIO & beurre s/sel	Purée de courgettes s/sel
Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage frais sucré	Faisselle & sucre	Fromage blanc & coulis de fruits rouges Fruit de saison (sauf pomme)	Yaourt sucré
Dessert	Prunes	Banane	Pastèque		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

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.



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
— AU PAYS DES TERROIRS —

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	Hachis parmentier BIO	Wings de poulet	Rôti de bœuf BIO sauce barbecue	Escalope de porc BIO	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	Petits pois cuisinés	Riz BIO pilaf & beurre
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		Cœuf BIO dur mayonnaise
Plat principal	Parmentier de lentilles	Flan au fromage	Filet de lieu mayonnaise	Croq fromage épinards	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	Petits pois cuisinés	Riz BIO pilaf & beurre
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	Hachis parmentier BIO	Wings de poulet	Rôti de bœuf BIO sauce barbecue	Escalope de porc BIO	Filet de colin sauce citronnée
Légume	Salade verte	Piperade	Salade de pâtes	Petits pois cuisinés & boulgour	Riz BIO pilaf & beurre
Fromage	Saint-Paulin	Fromage ail & fines herbes	Tomme Noire	Camembert & salade verte	Mimolette
Dessert	Nectarine	Semoule au lait s/sucre	Fromage blanc nature s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	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	Potage de légumes s/sel	Potage de carottes s/sel	Velouté d'asperge s/sel	Velouté de lentilles s/sel	Potage d'haricots verts s/sel
	Asperge vinaigrette s/sel	Concombre vinaigrette s/sel	Pastèque s/sel	Tomates vinaigrette s/sel	Cœuf BIO dur vinaigrette s/sel
Plat principal	Emincé de bœuf au jus s/sel	Escalope de poulet au jus s/sel	Rôti de bœuf BIO s/sel	Escalope de porc BIO s/sel	Filet de colin sauce citronnée s/sel
Légume	Purée de pomme de terre s/sel	Piperade s/sel	Salade de pâtes s/sel	Petits pois cuisinés s/sel	Riz BIO pilaf & beurre s/sel
Fromage	Fromage frais sucré	Yaourt sucré	Fromage blanc & coulis de fruits rouges & sucre	Fromage frais aromatisé	Yaourt aux fruits
Dessert	Nectarine	Semoule au lait à la vanille	Fruits de saison (sauf pomme)	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 affichant 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.



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

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 Salade de pommes de terre & ciboulette	Terrine de légumes au fromage frais Sardine à l'huile	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives Betterave à la menthe	Radis & beurre Cœurs de palmier
Plat principal	Omelette fraîche BIO	Rôti de porc BIO sauce rougail	Filet de colin sauce curry & coco	Escalope de poulet BIO mayonnaise	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 Salade de pommes de terre & ciboulette	Terrine de légumes au fromage frais Sardine à l'huile	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives Betterave à la menthe	Radis & beurre Cœurs de palmier
Plat principal	Omelette fraîche BIO	Omelette nature	Filet de colin sauce curry & coco	Filet de lieu à la crème	Penne à la napolitaine
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 Salade de pommes de terre & ciboulette	Terrine de légumes au fromage frais Sardine à l'huile	Courgettes râpées	Salade de tomates & olives Betterave à la menthe	Radis & beurre Cœurs de palmier
Plat principal	Omelette fraîche BIO	Rôti de porc BIO sauce rougail	Filet de colin sauce curry & coco	Escalope de poulet BIO mayonnaise	Sauté de bœuf sauce basquaise
Légume	Gratin de courgettes	Frites	Purée de carottes	Taboulé	Penne & beurre
Fromage	Faisselle nature s/sucre	Brie	Gouda & salade verte	Cantal	Comté
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Prunes	Fromage frais nature s/sucre	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	Soupe à la tomate s/sel Salade de pommes de terre & ciboulette s/sel	Potage de légumes s/sel Œuf dur vinaigrette s/sel	Bouillon aux vermicelles s/sel Melon s/sel	Velouté au pistou s/sel Betterave à la menthe s/sel	Potage de légumes s/sel Cœurs de palmier s/sel
Plat principal	Omelette fraîche BIO s/sel	Rôti de porc BIO sauce rougail s/sel	Filet de colin sauce curry & coco s/sel	Escalope de poulet BIO s/sel	Sauté de bœuf sauce basquaise s/sel
Légume	Courgettes béchamel s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	Purée de carottes s/sel	Taboulé s/sel	Penne BIO & beurre s/sel
Fromage	Faisselle & miel	Fromage frais aromatisé	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 affichant 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 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.



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 Tomates BIO vinaigrette au poivron	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade
Plat principal	Boulettes d'agneau sauce tomate	Salade parisienne	Colin à la Tahitienne	Riz à la cantonaise	Sauté de bœuf BIO à la provençale
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	Purée de carottes BIO	***	Pommes de terre BIO risolées
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Edam & salade verte
Dessert	Rocher coco	Mousse au chocolat	Banane	Purée pomme mangue	Milk Shake à la vanille

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 Tomates BIO vinaigrette au poivron	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade
Plat principal	Omelette BIO fraîche au fromage	Salade de pommes de terre au fromage	Colin à la Tahitienne	Riz façon cantonais	Filet de lieu à la provençale
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	Purée de carottes BIO	***	Pommes de terre BIO risolées
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Edam & salade verte
Dessert	Rocher coco	Crème au chocolat s/gélatine d'origine animale	Banane	Purée pomme mangue	Milk Shake à la vanille

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 Tomates BIO vinaigrette au poivron	Betterave à la menthe Melon	Salade verte des îles Salade de pâtes au citron	Raïta de carottes Chou chinois vinaigrette	Céleri rémoulade
Plat principal	Boulettes d'agneau sauce tomate	Salade parisienne	Colin à la Tahitienne	Riz à la cantonaise	Sauté de bœuf BIO à la provençale
Légume	Ecrasé de pomme de terre	***	Purée de carottes BIO	***	Pommes de terre BIO risolées
Fromage	Gouda	Camembert	Pavé 1/2 sel	Fraidou	Edam & salade verte
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Fruits de saison (sauf pomme)	Banane	Purée pomme mangue s/sucre	Milk Shake à la vanille s/sucre

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	Velouté patate douce s/sel Tomates BIO vinaigrette au poivron s/sel	Potage de courgettes s/sel Melon s/sel	Potage champignons s/sel Salade de pâtes au citron s/sel	Potage d'épinards s/sel Chou chinois vinaigrette s/sel	Potage cresson s/sel Salade verte vinaigrette s/sel
Plat principal	Navarin d'agneau s/sel	Salade parisienne s/sel	Colin à la Tahitienne s/sel	Riz à la cantonaise s/sel	Sauté de bœuf à la tomate s/sel
Légume	Ecrasé de pomme de terre s/sel	***	Purée de carottes s/sel	***	Pommes de terre BIO risolées s/sel
Fromage	Yaourt sucré	Fromage frais aromatisé	Fromage blanc sucré	Yaourt aux fruits	Fromage frais sucré
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

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.



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

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 Escalope de poulet BIO mayonnaise	Cœurs de palmier Omelette BIO	Salade de boulgour Sauté de bœuf BIO aux oignons	Jambon de pays & beurre Filet de Hoki sauce provençale	Escalope de porc BIO aux herbes
Légume	Salade de tomate BIO	Frites	Haricots verts BIO en persillade	Riz BIO pilaf & beurre	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 Filet de colin à la crème	Cœurs de palmier Omelette BIO	Salade de boulgour Croq fromage épinards	Salade verte & maïs Filet de Hoki sauce provençale	Friand au fromage
Légume	Salade de tomate BIO	Frites	Haricots verts BIO en persillade	Riz BIO pilaf & beurre	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 Escalope de poulet BIO mayonnaise	Cœurs de palmier Omelette BIO	Salade de boulgour Sauté de bœuf BIO aux oignons	Jambon de pays & beurre Filet de Hoki sauce provençale	Escalope de porc BIO aux herbes
Légume	Salade de tomate BIO	Frites	Haricots verts BIO en persillade	Riz BIO pilaf & beurre	Gratin de courgettes
Fromage	Saint-Paulin	Gouda	Rondelé aux noix	Comté	Camembert & salade verte
Dessert	Banane	Pêche	Ananas	Abricot	Semoule au lait nature s/sucre

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	Gaspacho vert s/sel	Potage de brocolis s/sel	Potage de carottes s/sel	Potage de légumes s/sel	Potage de lentilles s/sel
Plat principal	Salade de riz façon niçoise s/sel Escalope de poulet BIO s/sel	Cœurs de palmier s/sel Omelette BIO s/sel	Salade de boulgour s/sel Sauté de bœuf BIO aux oignons s/sel	Salade verte & maïs s/sel Filet de Hoki sauce provençale s/sel	Melon s/sel Escalope de porc aux herbes s/sel
Légume	Salade de tomate BIO s/sel	Pomme de terre sautée s/sel	Haricots verts en persillade s/sel	Riz BIO pilaf & beurre s/sel	Courgettes béchamel s/sel
Fromage	Fromage frais aromatisé	Yaourt aux fruits	Fromage frais sucré	Fromage blanc aromatisé	Yaourt sucré
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

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>



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

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	Sardine à l'huile		Gaspacho
Plat principal	Rôti de porc BIO mayonnaise	Sauté de bœuf BIO à la tomate	Betterave échalote		Concombre BIO vinaigrette
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Filet de lieu au citron		Raviolis de volaille
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire	Purée de pomme de terre BIO		***
Dessert	Prunes	Nectarine BIO	Emmental Abricot		Edam Yaourt aux fruits

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	Sardine à l'huile		Gaspacho
Plat principal	Surimi mayonnaise	Salade de pommes de terre & maïs Flan au fromage	Betterave échalote		Concombre BIO vinaigrette
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Filet de lieu au citron		Raviolis de légumes
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire	Purée de pomme de terre BIO		***
Dessert	Prunes	Nectarine BIO	Emmental Abricot		Edam Yaourt aux fruits

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	Sardine à l'huile		Gaspacho
Plat principal	Rôti de porc BIO mayonnaise	Sauté de bœuf BIO à la tomate	Betterave échalote		Concombre BIO vinaigrette
Légume	Salade de pâtes tricolores	Piperade	Filet de lieu au citron		Raviolis de volaille
Fromage	Mimolette & salade verte	Tomme Noire	Purée de pomme de terre BIO		***
Dessert	Prunes	Nectarine BIO	Emmental Abricot	Fruits de saison (sauf pomme)	Edam Yaourt nature s/sucre

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	Gaspacho vert s/sel	Velouté carmen s/sel	Potage tomates basilic s/sel	Crème de petit pois s/sel	Gaspacho s/sel
Plat principal	Salade de tomates basilic s/sel Rôti de porc s/sel	Salade de pommes de terre & maïs s/sel Sauté de bœuf à la tomate s/sel	Betterave échalote s/sel Filet de lieu au citron s/sel		Concombre BIO vinaigrette s/sel Cuisse de poulet au jus s/sel
Légume	Salade de pâtes tricolores s/sel	Piperade s/sel	Purée de pomme de terre BIO s/sel		Boullgour & beurre s/sel
Fromage	Fromage blanc sucré	Fromage frais aromatisé	Yaourt sucré	Faisselle & sucre	Yaourt aux fruits
Dessert	Prunes	Nectarine BIO	Abricot		Fruits 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

Affichage des allergènes : les menus affichant 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.

<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'harclois verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		Melon BIO	Macédoine de légumes	Pâté en croûte
Plat principal	Jambon blanc	Rôti de bœuf sauce au poivre	Tortilla maison BIO	Filet de poisson frais sauce au beurre	Cuisse de poulet sauce tajine
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	Riz créole BIO & beurre	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	Banane BIO	Fromage blanc sucré BIO	Île flottante	Pêche BIO	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'harclois verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		Melon BIO	Macédoine de légumes	Cœuf BIO dur mayonnaise
Plat principal	Cœuf BIO dur mayonnaise	Colin meunière & citron	Tortilla maison BIO	Filet de poisson frais sauce au beurre	Tajine de légumes, pois chiche & boulgour
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	Riz créole BIO & beurre	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	Banane BIO	Fromage blanc sucré BIO	Île flottante	Pêche BIO	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'harclois verts & échalote	Salade de boulgour & fêta	Cœurs d'artichaut	Terrine de légumes au fromage blanc
	Salade de perle à l'italienne		Melon BIO	Macédoine de légumes	Pâté en croûte
Plat principal	Jambon blanc	Rôti de bœuf sauce au poivre	Tortilla maison BIO	Filet de poisson frais sauce au beurre	Cuisse de poulet sauce tajine
Légume	Salade comtesse	Frites	Ratatouille	Riz créole BIO & beurre	Boulgour & beurre
Fromage	Gouda	Munster & salade verte	Bleu	Fromage ail & fines herbes	Cantal
Dessert	Banane BIO	Fromage blanc nature s/sucre	Fromage frais nature s/sucre	Pêche BIO	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	Potage pistou s/sel	Potage de légumes s/sel	Crème de pois cassé s/sel	Potage de courgettes s/sel	Velouté à la tomate s/sel
	Salade de perle à l'italienne s/sel	Salade verte & maïs s/sel	Melon BIO s/sel	Macédoine de légumes vinaigrette s/sel	Cœuf BIO dur vinaigrette s/sel
Plat principal	Escalope de porc au jus s/sel	Rôti de bœuf sauce au poivre s/sel	Tortilla maison BIO s/sel	Filet de poisson frais sauce au beurre s/sel	Cuisse de poulet sauce tajine s/sel
Légume	Salade comtesse s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	Ratatouille s/sel	Riz créole BIO & beurre s/sel	Boulgour & beurre s/sel
Fromage	Yaourt sucré	Fromage blanc sucré	Île flottante	Fromage frais aromatisé	Yaourt sucré
Dessert	Banane BIO	Fromage blanc sucré BIO	Fruits de saison (sauf pomme)	Pêche BIO	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 affichant 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.

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



Ansamble
UNE RESTAURATION SAINES & NATURELLE
AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES

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	Betterave BIO vinaigrette Parmentier de poisson (p. de terre BIO)	Œuf dur mayonnaise Rôti de porc BIO mayonnaise	Tomates BIO basilic Cuisse de poulet BIO sauce provençale	Emincé de bœuf BIO marengo	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
					Prunes

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	Betterave BIO vinaigrette Parmentier de poisson (p. de terre BIO)	Œuf dur mayonnaise Salade de riz au surimi	Tomates BIO basilic Omelette sauce basquaise	Semoule, pois chiche & carottes	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
					Prunes

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	Betterave BIO vinaigrette Parmentier de poisson (p. de terre BIO)	Œuf dur mayonnaise Rôti de porc BIO mayonnaise	Tomates BIO basilic Cuisse de poulet BIO sauce provençale	Emincé de bœuf BIO marengo	Cœurs d'artichaut
Légume	Salade verte	Salade de riz	Pomme dauphine	Carottes sautées & boulgour	Lasagne au saumon
Fromage	Saint-Paulin	Mimolette	Tomme Blanche	Camembert & salade verte	***
Dessert	Yaourt aromatisé	Nectarine	Fromage frais nature s/sucre	Fruits de saison (sauf pomme)	Saint-Nectaire
					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	Velouté Thai s/sel	Potage brocolis s/sel	Potage de légumes s/sel	Crème de patate douce s/sel	Velouté carmen s/sel
Plat principal	Betterave BIO vinaigrette s/sel Parmentier de poisson s/sel	Œuf dur vinaigrette s/sel Rôti de porc BIO s/sel	Tomates BIO basilic s/sel Cuisse de poulet BIO sauce provençale s/sel	Concombre BIO vinaigrette s/sel Emincé de bœuf BIO s/sel	Cœurs d'artichaut s/sel
Légume	Salade verte s/sel	Salade de riz s/sel	Pommes de terre sautées s/sel	Carottes sautées s/sel	Lasagne au saumon s/sel
Fromage	Yaourt aromatisé	Fromage blanc sucré	Fromage frais sucré	Yaourt sucré	***
Dessert	Fruits de saison (sauf pomme)	Nectarine	Fruits de saison (sauf pomme)	Moelleux à la vanille	Fromage frais aromatisé
					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 affichant 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.

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