

# AU MENU CETTE SEMAINE

du lundi 24 novembre au dimanche 30 novembre 2025

sOgeres  
seniors

Automne

| Lundi 24                         | Mardi 25                                    | Mercredi 26                                  | Jeudi 27                | Vendredi 28                                    | Samedi 29                                        | Dimanche 30                               |
|----------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Déjeuner</b> ☀️               | <b>Déjeuner</b> ☀️                          | <b>Déjeuner</b> ☀️<br>Région Hauts-de-France | <b>Déjeuner</b> ☀️      | <b>Déjeuner</b> ☀️                             | <b>Déjeuner</b> ☀️                               | <b>Déjeuner</b> ☀️                        |
| Betteraves à l'échalote          | Duo de chou blanc et rouge à la vinaigrette | Cervelas à l'échalote                        | Salade de haricot vert  | Haricots verts ciboulette, vinaigre balsamique | Carottes râpées au persil                        | Rillettes de porc                         |
| ...                              | ...                                         | ...                                          | ...                     | ...                                            | ...                                              | ...                                       |
| Rôti de porc vf jus à l'ail      | Beignets de calamars et quartier de citron  | Estouffade de boeuf vbf façon carbonade      | Parmentier de bœuf      | Filet de saumon sauce citron                   | Pilons de poulet rôti au jus                     | Pot au feu                                |
| Coquillettes                     | Frites                                      | Gratin dauphinois                            | Salade verte            | Poêlée de légumes au bouillon de volaille      | Bouquets de brocolis                             |                                           |
| Haricots verts                   |                                             | Potiron frais étuvé                          |                         | Riz thaï parfumé                               | Semoule aux épices                               |                                           |
| ...                              | ...                                         | ...                                          | ...                     | ...                                            | ...                                              | ...                                       |
| Fromages ou laitages             | Fromages ou laitages                        | Fromages ou laitages                         | Fromages ou laitages    | Fromages ou laitages                           | Fromages ou laitages                             | Fromages ou laitages                      |
| Corbeille de fruits frais        | Flognarde aux pommes, raisins secs et rhum  | Crème aux œufs à la chicorée                 | Fromage blanc cassonade | Salade de fruits frais                         | Mousse à la crème de marron et spéculoos         | Eclair au café                            |
| <b>Dîner</b> 🌙                   | <b>Dîner</b> 🌙                              | <b>Dîner</b> 🌙                               | <b>Dîner</b> 🌙          | <b>Dîner</b> 🌙                                 | <b>Dîner</b> 🌙                                   | <b>Dîner</b> 🌙                            |
| Potage de légumes frais          | Potage de légumes frais                     | Potage de légumes frais                      | Potage de légumes frais | Potage aux haricots lingots                    | Potage de légumes frais                          | Bouillon de légumes du pot au feu         |
| ...                              | ...                                         | ...                                          | ...                     | ...                                            | ...                                              | ...                                       |
| Quiche gouda dinde et ciboulette | Endives au jambon gratinées                 | Clafoutis au potiron et emmental             | Rôti de porc au jus     | Omelette aux champignons et persil             | Gratin de macaronis aux champignons à l'emmental | Croque au fromage au chèvre et ciboulette |
| Salade batavia à la vinaigrette  |                                             |                                              | Lentilles vertes        | Carottes fraîches                              |                                                  | Mâche à la vinaigrette                    |
| ...                              | ...                                         | ...                                          | ...                     | ...                                            | ...                                              | ...                                       |
| Fromages ou laitages             | Fromages ou laitages                        | Fromages ou laitages                         | Fromages ou laitages    | Fromages ou laitages                           | Fromages ou laitages                             | Fromages ou laitages                      |
| Fromage blanc à la cassonade     | Compote de fruits allégée en sucre          | Corbeille de fruits frais                    | Compote de pomme banane | Pot de crème aux épices                        | Pêches au sirop                                  | Coupe d'ananas frais                      |