

CHEF SENIORS

MENU SEPTEMBRE



CHEF SENIORS

Chef-seniors.fr

04 96 21 84 14



Semaine du 1er septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	piperade de légumes	flan ricotta épinard	salade de penne pesto rosso, légumes pickles	Salade de tomate cerise, melon et pastèque	salade grecque	salade de riz à la niçoise	salade piémontaise nature
	Plat	gnocchi bolognaise	farfalle au poulet, poivrons rouges et coriandre	hachis parmentier de colin	Boulgour pilaf à la libanaise et falafel de betteraves	paupiette de saumon, épinard à la crème	daube de bœuf, haricots verts	poulet au citron, carotte
	Fromage	Petit moulé	Edam 	Camembert	Cantadou	 petit moulé	 Gouda	 Carré frais
	Dessert	cheesecake mangue/passion	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	compote 	mousse chocolat	compote 
SOIR	Entrée	velouté de carottes	salade de betteraves	velouté dubarry	carottes râpées	salade de quinoa	taboulé	salade de concombres
	Plat	sardine à la niçoise	crevettes au curry, riz basmati	quiche lorraine	crumble de poulet, courgettes aux noisettes, fondue de poireaux	poulet coco curry	colin à la provençale, brocolis	paupiette de veau, purée de pommes de terre
	Fromage	emmental			 Emmental	 edam		
	Dessert	yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	fruits 	Fromage blanc	crème dessert	compote 



IGP



VIANDE FRANÇAISE



MSC



BIO



Semaine du 8 septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	houmos de pois chiche et brocolis	gaspacho asperges mangue	carottes râpées	salade de pommes de terre, crème fraîche ciboulette	Fraicheur de fèves ricottas	salade de concombre	salade de pommes de terre et thon
	Plat	Blanquette de poulet, fregola	espadon confit, fenouil	cannelloni épinard gorgonzola	joue de bœuf, carottes cumin	Pavé de thon escabèche de poivrons	poulet façon tex mex, riz	penne napolitaine
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	 Cantadou	petit moulé	Gouda	Carré frais
	Dessert	île flottante fraise verveine	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	compote 	Liégeois café	compote 
SOIR	Entrée	velouté lentilles	salade de quinoa	velouté fenouil	salade de riz	salade de poivrons marinés, filet anchois	Salade pois chiche, carotte, fruits secs et tomates	taboulé
	Plat	casserole d'agneau, polenta 	aubergine à la parmesane	risotto saumon et épinard	croque monsieur	boulette de bœuf, tagliatelles olives et câpres	paupiette de saumon, ratatouille	colin meunière, haricots verts 
	Fromage	emmental 	fromage frais	-		 edam	 camembert	
	Dessert	yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	fruits	Fromage blanc	mousse chocolat	fruits frais



IGP



VIANDE FRANÇAISE



MSC



BIO



Semaine du 15 septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	caviar d'aubergines	salade de pois chiches au cumin	courgettes confites, brousse et menthe	salade de brocolis et amandes	Rillettes de maquereau	piémontaise nature	salade de choux chinois, carotte, édamame
	Plat	saucisse de Marseille purée de pommes de terre	casserole de veau à la provençale pomme vapeur 	effeuillé de cabillaud purée de brocolis 	lasagne épinard et chèvre	Colombo végétarien	poulet façon tex mex petits pois carottes	alouette de bœuf à la sauce tomate purée de pommes de terre
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	Cantadou	Gouda	Liégeois café	Carré frais
	Dessert	crumble de pommes	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	fruits frais	Liégeois café	compote 
SOIR	Entrée	velouté de carottes	flan de courgettes	velouté printanier	salade de quinoa	carottes râpées	salade de concombres	salade de thon et pommes de terre
	Plat	parmentier de porc confit 	gnocchi aubergine, roquette et parmesan	croque mozza	brandade de morue	ravioli ricotta basilic et noisette	filet de colin, crumble de carottes au cumin 	omelette
	Fromage	emmental	Carré frais					Camembert
	Dessert	yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	mousse chocolat	Fruits



IGP



VIANDE FRANÇAISE



MSC



BIO



Semaine du 22 septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	mousseline de carottes, dés de thon mariné	effiloché de saumon	carottes râpées	Baba ganoush et crumble de féta rôti	fregola sarde	coleslaw	salade haricots vert et orange
	Plat	blanquette de volaille, fregola sarde	sauté de bœuf au tamarin, riz	penne bolognaise	Émincé de volaille grillé et fraîcheur de courgettes	filet de maigre, fenouils confits	colin meunière, purée de pommes de terre	crevette curry, riz aux légumes
	Fromage	 Petit moulé	 Edam	Camembert	 Cantadou	petit moulé	 Gouda	Carré frais
	Dessert	clafoutis cerise	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	fruits frais	Liégeois chocolat	compote 
SOIR	Entrée	velouté de carottes	aubergines noix cajou	velouté printanier	haricots verts, petits pois	salade de concombres	Salade pois chiche, carotte, fruits secs et tomates	salade de choux chinois, carotte, édamame
	Plat	penne ricotta tomate et basilic	risotto aux courgettes	saumon snacké piperade de légumes	poulet basquaise, riz aux légumes	lasagne au saumon	poulet à la moutarde à l'ancienne, petits pois carottes	parmentier de légumes
	Fromage	emmental			 Emmental	-		Camembert
	Dessert	yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	fruits	mousse chocolat



IGP



VIANDE FRANÇAISE



MSC



BIO



Semaine du 29 septembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	purée de courgettes au cumin, amandes effilées	salade de légumes croquants, poulet et cacahuètes 	carottes râpées, orange, gingembre et coriandre	Tartare d'asperges aux noix cajou	salade de concombres	salade de riz à la niçoise	taboulé
	Plat	coquille jambon comté	liguini aux moules, crème curry	falafels de betteraves, purée de petits pois	Effeillé de veau et houmous haricots coco	filet de lieu noir au piment d'Espelette, pomme de terre et fenouil 	boulette de bœuf, haricots verts 	paupiette de saumon, poêlées de légumes
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	Cantadou	petit moulé	Gouda	Carré frais
	Dessert	nage de poire à l'anis	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	compote 	Liégeois café	fruits
SOIR	Entrée	velouté de lentille corail lait de coco	salade de courgettes à la provençale	velouté de carottes	salade de choux fleurs, amandes et échalottes	salade de thon et pommes de terre	salade de betteraves	Salade de concombres
	Plat	chili con carne, riz basmati	Blanquette de poulet fregola	moussaka d'agneau	aiguillette de poulet, semoule orientale 	tagliatelles carbonara	colin meunière, ratatouille 	penne sauce tomate
	Fromage	emmental			Emmental		edam	
	Dessert	yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	mousse chocolat	compote 



IGP



VIANDE FRANÇAISE



MSC



BIO





Nous contacter 04 96 21 84 14
contact@chef-seniors.fr

L'ÉQUIPE



contact@chef-seniors.fr
04 96 21 84 14