

CHEF SENIORS

MENU Novembre



CHEF SENIORS

Chef-seniors.fr

04 96 21 84 14



Semaine du 03 novembre au 09 novembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	Concombre à la crème	lentilles ciboulette	céleris rémoulade	Salade de Quinoa, grenade et avocat, vinaigrette acidulée	salades de céleri, pomme, vinaigrette à la noix	Duo de crudité	Macédoine de légumes
	Plat	Carbonnade flamande, penne 	Lasagne de ricotta et chèvre	Colombo de poulet, patate douce rôti 	Fricassé de volaille aux champignons et pomme vapeur 	Cabillaud rôti, sauce tomate et basilic purée de carottes 	Parmentier de canard	Risotto crémeux au parmesan et petit pois
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	Cantalou	petit moulé		Carré frais
	Dessert	Mi cuit chocolat	fruits	compotes 	yaourts aux fruits	compote 	Fruits	Mousse chocolat
SOIR	Entrée	Velouté maison	Carottes râpées citron et orange	veloutés de courge	salade coleslaw	Houmous de lentilles, fromage frais, huile de sésame	salade Napoli	pommes de terre mimosa
	ROQUEVAIRE		Velouté maison		Velouté maison		Velouté de légumes	Velouté
	Plat	Poulet façon grand-mère aux petits légumes 	Colin, poireaux étuvé sauce au citron	Rougail saucisse fumée et riz basmati	Tagliatelle au pesto rosso	Escalope pané, poêlée de légumes verts	colin meunière, purée de céleri 	Omelette et piperade de légumes
	Fromage	emmental	fromage frais		Fromage ail et fines herbes	gouda	edam	camembert
	Dessert	compote 	Crème renversé nappage caramel	Faisselle miel	fruits	Fromage blanc	compote 	fruits frais

Semaine du 10 novembre au 16 novembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	Salade de riz méditerranéenne	Concombre à la crème	Salade de riz niçois	salades butternut et cranberries, croustillant de châtaigne	Salade de févette et feta à la menthe	Salade californienne	Navet en rémoulade
	Plat	saucisse de Toulouse Ratatouille 	poulet coco curry et trio de céréales 	effeuillé de cabillaud Mousseline de brocolis	Lasagne bolognaise	Brandade de morue	poulet façon tex Mex petits pois carotte	Paupiette de veau purée de pommes de terre
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	Cantadou		Gouda	Carré frais
	Dessert	Clafoutis poire spéculos	Fruits frais	compote 	yaourt aux fruits	fruits frais	Liégeois café	compote 
SOIR	Entrée	velouté de champignons	Salade de choux fleur aux amandes	velouté courge	carottes râpées	Velouté aux poireaux		Taboulé
	ROQUEVAIRE		Velouté maison		Velouté maison		Velouté maison	Velouté maison
	Plat	Tajine boulette de bœuf aux abricots, semoule 	Navarin d'agneau au fenouil et polenta	Tortellini ricotta basilic et noisettes	Sauté de porc aux olives, fusilli	Gnocchis de potiron, crème de comté au piment d'Espelette	filet de colin, Fondue de poireaux 	Omelette et duxelles de champignons
	Fromage	emmental	Carré frais		emmental		edam	camembert
	Dessert	Yaourt aux fruits	Flan	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	fruits	Crème dessert vanille

Semaine du 17 novembre au 23 novembre

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	Choux blanc vinaigrette	Carottes au citron		salade de choux rouges œufs et croutons	Salade fenouil, sardines et pomme	coleslaw	Salade de riz méditerranéenne
	Plat	Gratin de Spätzle à la mimblette et aux champignons	Saumon miel soja riz aux amandes	Cassoulet (300g) 	Ravioli ricotta épinard, sauce tomates	Colin aux agrumes, Poêlée de brocolis , haricot et champignons	Parmentier de canard	Poulet à la moutarde à l'ancienne, Haricots vertes 
	Fromage	Petit moulé ail et fines herbes	Edam	Camembert	Cantadou	petit moulé	Gouda	Carré frais
	Dessert	Douceur au citron	Fruits frais	compote 	yaourt au citron	fruits frais	Liégeois vanille	compote 
SOIR	Entrée	Velouté de brocolis au parmesan	Salade californienne	Velouté de légumes d'hiver	Salade de haricots vert croûton parmesan	Velouté de légumes d'hiver	Macédoine	céleris rémoulade
	ROQUEVAIRE		Velouté		Velouté		Velouté	Velouté
	Plat	Parmentier de patate douce au poulet	Poulet mariné aux herbes Carottes étuvées 	Gnocchis crème de butternut, fourme et noisette	poulet basquaise riz basmati 	Penne all'arrabiatta	Crevette curry au basilic, Pomme vapeur	Colin meunière, purée de carottes 
	Fromage	emmental	edam		Emmental	Carré frais	gouda	Camembert
	Dessert	compote 	38 Flan chocolat	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	fruits	Yaourt myrtille

Semaine du 24 novembre au 30 novembre 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée	Poireaux vinaigrette	Lentilles verte vinaigrette		Carottes râpées, orange, gingembre et coriandre	Salade de quinoa, crevette, mangue	Salade de riz méditerranéenne	taboulé
	Plat	poêlée de légumes hivernale, sauté de veau	Gnocchis de betterave, crème de noix et épinards	Paella	Purée de choux fleur, boulette de bœuf aux champignons	Pavé de colin maraîchère mijoté aux lentilles corail , gingembre et citron vert	Cappelletti au saumon fumé, crème de poireaux	Purée de petit pois, Escalope viennoise
	Fromage	Petit moulé	Edam	Camembert	Cantadou	petit moulé	Gouda	Carré frais
	Dessert	Moelleux crème de marron vanillé	yaourt	compote 	yaourt aux fruits	compote 	Liégeois vanille	fruits
SOIR	Entrée	Salade de perle marine	Flan de courgettes au basilic	velouté de carottes	Salade de petit pois, pickles d'oignons rouges et ricotta	Soupe de légumes	salade de riz niçois	Navet en rémoulade
	ROQUEVAIRE	Velouté maison	Velouté maison		Velouté maison		Velouté maison	Velouté maison
	Plat	Dos de cabillaud sauce à l'orange et purée de potimarron	Nouilles sautées aux légumes et des de saumon	Emincé de dinde, Poêlée de légumes et quinoa aux épices	Brandade de morue parmentier	Agneau confit citron et cumin, pomme vapeur	Lasagne bolognaise	Filet de poulet grillée, écrasé de pomme de terre
	Fromage	emmental	edam		Emmental	camembert	edam	camembert
	Dessert	fruit	Flan	Faisselle miel	compote 	Fromage blanc	Yaourt au abricot	compote 



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

L'ÉQUIPE



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