

# CHEF SENIORS

**MENU** Janvier 2026





# Semaine du 5 janvier au 11 janvier 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée Champignons à la grecque	Velouté de courge au cumin	Poireaux vinaigrette	Salade butternut au cranberry et crumble de châtaigne	Salade de betterave saumon et miette de chèvre	Salade de choux rouge	Salade de lentille à l'orientale
	Plat Sauté de volaille à l'estragon et riz pilaf	Filet de lieu noir sauce Aurore, mousseline de panais	Saucisse de Toulouse à l'ail, Haricots coco	Cannelloni, ricotta et épinard, gorgonzola.	Pavé de saumon à la roquette et crème de choux fleur	Poulet grillé aux épices, petit pois	Lasagne de saumon
	Fromage Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Canta frais	Emmental	Picon
	Dessert Mi cuit chocolat	Yaourt fruits	Flan caramel	Fruit	Compote	Crème dessert	Liégeois café
SOIR	Entrée Velouté de légumes	Salade de pâte au pesto	Crème Dubarry		Royale de champignons	Salade de betterave	Taboulé oriental
	Plat Brandade de morue MSC	Tagliatelle aux fruits de mer	Dos de cabillaud crème aux herbes, choux romanesco	Tartiflette (Plat gourmand)	Sauté de veau aux carottes et pommes fondantes	Encornets sautés Tombée d'épinards au citron	Bœuf Strogoff, carottes vichy
	Fromage Edam	Cantadou	Camembert	gouda	Edam	Petit moulé noix	camembert
	Dessert Fruit	Compote	Faisselle	Mousse au chocolat	Fromage blanc	Compote	Fruit



# Semaine du 12 janvier au 18 janvier 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MIDI	Entrée		Carottes râpées	Céleri rémoulade	Crème de châtaigne et croquant de céleri à la noisette	Petits légumes à l' aneth et saumon fumé	Salade de riz niçois	Salade de choux fleurs aux amandes
	Plat	Gnocchi aux champignons de saison et parmesan <i>(plat gourmand)</i>	Tendron de veau, sauce vigneronne écrasé de pomme de terre à la ciboulette	Nouilles sautées au poulet	Confit de canard aux poivre vert, pomme vapeur	Pavé de saumon pané citron sauce safranée Purée de céleri	Escalope panée et purée de petit pois	Noix de pétoncle au champagne et riz
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Pasteis de nata	Yaourt fruits	Crème dessert praliné	Fruit	Compote	Yaourt	Liégeois vanille
SOIR	Entrée	Velouté de légumes vert	Salade de betterave, vinaigrette aux noix	Poireaux vinaigrette	Velouté de tomates	Salade de blé aux légumes	Velouté de carottes	Piémontaise
	Plat	Dos de Cabillaud crème de vin blanc, artichaut barigoule	Suprême de volaille aux échalotes et riz aux petits légumes	Falafel de pois chiche et mousseline de céleri	Filet de limande en croûte sauce verdurette, pois gourmand	Joue de bœuf confite haricots verts	Filet de lieu sauce gingembre riz cantonais	Tajine de boulettes de bœuf aux abricots et petits légumes
	Fromage	Edam	Cantadou	Camembert	gouda	Edam	Petit moulé noix	camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Crème dessert vanille	Fromage blanc	Compote	Fruit



# Semaine du 19 janvier au 25 janvier 2026


	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	Entrée Salade lentilles à la moutarde à l'ancienne	Macédoine mayonnaise	Salade de légumes à l'orientale	Chou romanesco, œuf mimosa et vinaigrette à l'échalotte	Salade d'artichauts à la fourme d'Ambert et aux amandes		Soupe vichyssoise
	Plat Filet de colin au citron et escabèche de carotte à l'oriental	Linguine puttanesca	Ravioli chèvre et huile d'olive, sauce tomates au basilic	Daube de bœuf, penne aux herbes	Filet de merlu Ecrasé de topinambour	Moussaka d'agneau ( <i>Plat gourmand</i> )	Boudin de Lyon – purée crémeuse
	Fromage Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert Lingot pommes - amandes	Yaourt fruits	Crème dessert chocolat	Fruit	Compote	Yaourt	Liégeois caramel
SOIR	Entrée Velouté de panais lait de coco	Salade de betterave	Velouté de poireaux au cumin	Carottes râpées aux raisins	Cèleri rémoulade	Salade asiatique	Salade haricots rouges
	Plat Poulet sauce citron Épinard en béchamel	Sauté de dinde aux oignons caramélisés et chou-fleur persillés	Sauté d'agneau au tamarin et coquillettes	Aiguillette de poulet et son jus, boulghour aux épices	Parmentier de canard	Roll de poulet farce crème et champignons Brocolis aux amandes	Poisson sauce tartare Potatoes
	Fromage Edam	Cantadou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert Fruit	Compote	Faisselle	Mousse au citron	Fromage blanc	Compote	Fruit



# Semaine du 26 janvier au 01 février 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
MIDI	Entrée	Carottes râpées citron miel	Piémontaise	Salade de betterave	Salade de kasha et patates douces au vinaigre de mangue	Bocal de champignons et œuf poché	Salade de pomme de terre ciboulette	Coleslaw
	Plat	Jambonnette de dinde confite, purée de potimarron	Bourride de fruits de mer, pomme vapeur	Tagliatelle aux saumons	Daube de bœuf Penne aux herbes	Gratin de crabe, riz safrané	Sauté de porc à la moutarde Poêlée de crosne	Riz façon paella et colin safrané
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Crumble pomme cannelle	Yaourt fruits	Flan chocolat	Fruits	Compote	Riz au lait	Liégeois café
SOIR	Entrée	velouté	Céleri rémoulade	Velouté de champignons	Taboulé	Velouté de choux fleur	Salade de pâte	Velouté
	Plat	Filet de lieu noir Sauce safranée Riz noir aux petits légumes	Sauté d'agneau au paprika fumé Semoule	Parmentier de bœuf à l'estragon et moutarde à l'ancienne	Emincé de pintade jus à l'ail Pois gourmand	Escalope panée, poêlée di pasta verde	Croustillant fromagé, haricots verts	Tomate farcie Légumes glacés
	Fromage	Edam	Cantalou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Mousse crème de marron	Fromage blanc	Compote	Fruit





**L'équipe de chef seniors vous souhaite  
une belle et heureuse année 2026**

[contact@chef-seniors.fr](mailto:contact@chef-seniors.fr)

04 96 21 84 14