

CHEF SENIORS



MENU MAI 2026

Semaine du 27 Avril au 3 Mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|------|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| MIDI | Entrée | Macédoine vinaigrette | Salade de chou asiatique | Salade de betterave | Croquant de fenouil et pomme granny, vinaigrette aux noix | Salade de tomate, mozzarella et vinaigrette à la fraise | Salade de pâte au pesto | Velouté de butternut |
| | Plat | Boulette de bœuf, tagliatelle olive et capres | Tajine végétarien aux légumes et fruits secs, semoule | Gnocchis printaniers aux fèves et crème de menthe | Saucisse de Toulouse et pomme de terre persillées | Filet de maigre sauce safrané et pois gourmand | Casserole de veau provençale et carottes | Steak haché de bœuf sauce poivre, coquillettes |
| | Fromage | Croc au lait | Emmental | Petit moulé | Carré frais | Cantafrais | Emmental | Picon |
| | Dessert | Salade de fruits | Yaourt fruits | Flan chocolat | Fruits | yaourt | Fromage blanc | compote |
| SOIR | Entrée | Céliéri remoulade | Concombre façon tzatziki | Taboulé aux herbes | Salade mexicaine | Œuf dur mayonnaise | Soupe de légumes | pamplemousse |
| | Plat | Cabillaud aux agrumes, riz cantonais végétarien | Riz sauté aux légumes asiatique et émincé de dinde | Tendron de veau aux carottes | Filet de merlu sauce marinière et poêlée de légumes | Moussaka de bœuf VBF | Filet de colin MSC sauce tomate basilic et courgettes et céréales | Tortilla de pomme de terre et poêlée de légumes |
| | Fromage | Edam | Cantalou | Camembert | Gouda | Edam | Petit moulé noix | Camembert |
| | Dessert | Fruit | Compote | Faisselle | Compote | compote | Liégeois café | Fruit |

Semaine du 04 Mai au 10 Mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|------|---------|--|---|--|--|--|---|---|
| MIDI | Entrée | Macédoine vinaigrette | Gaspacho andalou | Salade de lentille à la provençale | Salade de boulgour aubergines rôties et feta | Salade méditerranéenne aux carottes, fruits secs, menthe et capres | Coleslaw | Salade de perle marine |
| | Plat | Poulet basquaise et pomme de terre boulangère | Tajine de dinde au citron confit et semoule | Colombo de colin, écrasé de patate douce | Filet de poulet sauce barbecue et haricots verts | Saumon pané, piperade de légumes | Escalope de dinde à la crème et riz | Filet de maigre et brocolis sauce mornay |
| | Fromage | Croc au lait | Emmental | Petit moulé | Carré frais | Cantafrais | Emmental | Picon |
| | Dessert | Brookie | Yaourt fruits | Flan chocolat | Fruits | yaourt | Fromage blanc | Salade de fruit |
| SOIR | Entrée | Radis beurre | Salade de pois chiche | Soupe de légumes | Velouté de butternut | Concombre façon tzatziki | Soupe de légumes | Gaspacho |
| | Plat | Cappelletti aux saumons, sauce crème a l'aneth | Filet de lieu MSC à la crème citronnée et risotto de céleri | Sauté de veau, polenta | Filet de limande sauce verdurette trio de céréales | Lasagne de boeuf | Filet de cabillaud MSC sauce tomate basilic et courgettes et céréales | Tortilla de pomme de terre et Ratatouille |
| | Fromage | Edam | Cantalou | Camembert | Gouda | Edam | Petit moulé noix | Camembert |
| | Dessert | Fruit | Compote | Faisselle | Compote | fruit | Liégeois café | Fruit |

Semaine du 11 Mai au 17 Mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|------|---------|---|--|--|---|--|--|---|
| MIDI | Entrée | Salade grecques | Salade de haricots rouges | Céleri rémoulade | Salade thaïe à la cacahuète | Salade parisienne (emmental, céleri, petits pois) | Radis beurre | Salade de pois chiche citron confit et thym |
| | Plat | Boulette de bœuf au poivrons et semoule | Filet de merlu MSC au basilic et julienne de légumes | Gnocchis légumes grillée et sauce tomate | Sauté de dinde au romarin, mousseline de panais | Filet de colin MSC de sauce tomate basilic et courgettes et céréales | Steak haché de bœuf sauce poivre, coquillettes | Filet de maigre sauce safrané et écrasé de brocolis |
| | Fromage | Croc au lait | Emmental | Petit moulé | Carré frais | Cantafrais | Emmental | Picon |
| | Dessert | Financier framboise | Yaourt fruits | Flan caramel | Fruit | Compote | Yaourt fruits | Liégeois café |
| SOIR | Entrée | Carottes râpées | Salade de betterave | Salade de riz | Tartare de tomates | Velouté de butternut | Taboulé | Macédoine de légumes vinaigrette |
| | Plat | Filet de maquereau à l'aneth, pomme de terre vapeur | Blanquette de veau et penne | Escalope de dinde à la crème et Courgettes sautées | Aubergines à la parmesane | Sauté de bœuf a la moutarde et petit pois | Filet de plie à l'indienne Julienne de légumes | Omelette nature et écrasé de pomme de terre |
| | Fromage | Edam | Cantalou | Camembert | Gouda | Edam | Petit moulé noix | Camembert |
| | Dessert | Fruit | Compote | Faisselle | Mousse au chocolat | Fromage blanc | Compote | Fruit |

Semaine du 18 Mai au 24 Mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|------|---------|--------------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| MIDI | Entrée | Salade chou rouges et carottes | Betterave vinaigrette | Salade bombay | Salade de fèves, orange et radis | Salade de pois chiche, concombre et feta | Salade de lentilles | Piémontaise au thon |
| | Plat | Ravioli emmental, crème de courgette | Tajine végétarien aux courgette et pruneaux, semoule | Emincé de dinde sauce suprême, écrasé de pomme de terre | Boulette de bœuf, tagliatelle olive et capres | Saumon snacké au zaatar, julienne de légumes | Saucisse grillé et quinoa aux poivrons | Dos de lieu sauce pesto et légumes du soleil |
| | Fromage | Croc au lait | Emmental | Petit moulé | Carré frais | Cantafrais | Emmental | Picon |
| | Dessert | Crème renversé vanille | Yaourt fruits | Crème dessert vanille | Fruit | Compote | Yaourt | liégeois |
| SOIR | Entrée | Tartare de tomates | Douceur de crudités | Soupe de légumes | Salade de chou rouges | Radis beurre | Salade mexicaine | Carottes râpées |
| | Plat | Poulet à l'asiatique et riz parfumé | Paupiette de veau jus à la sauge, carottes | Lasagne de légumes au pesto | Courgette ronde farcie, riz | Hachis parmentier | Colombo de colin et mousseline de panais | Escalope de dinde et gratin dauphinois |
| | Fromage | Edam | Cantalou | Camembert | Gouda | Edam | Petit moulé noix | Camembert |
| | Dessert | Fruit | Compote | Faisselle | Mousse au chocolat | Fromage blanc | Compote | Fruit |

Semaine du 25 Mai au 31 Mai 2026

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE | |
|------|---------|--|--------------------------------------|--|--|--|--|---|
| MIDI | Entrée | Carottes râpées citron miel | Fenouil en vinaigrette | Salade façon libanaise | Salade de courgettes au chèvre frais et pesto | Salade de lentilles et truite fumé | Salade haricots à la mexicaine | Salade asiatique |
| | Plat | Poulet au curry, riz parfumé au gingembre | Penne poivrons rouges et coriandres | Joue de bœuf aux olives, carottes | Dos de merlu risotto au parmesan | Filet de maigre à la napolitaine et coquille | Tielle à la sétoise et ratatouille | Poulet sauce teriyaki et nouille |
| | Fromage | Croc au lait | Emmental | Petit moulé | Carré frais | Cantafrais | Emmental | Picon |
| | Dessert | Moelleux citron framboise | Yaourt fruits | Flan chocolat | Fruits | yaourt | Riz au lait | Liégeois café |
| SOIR | Entrée | Concombre au fromage blanc | Salade de boulgour et quinoa | Salade pomme de terre | Velouté de butternut | Salade crabe carotte ananas | Taboulé de boulgour aux petits légumes | Macédoine de légumes |
| | Plat | Colin sauce oseille, Purée de panais et pomme de terre | Filet de colin MSC et fenouil braisé | Filet de lieu, sauce vierges et poêlée de légumes vert | Cordon bleu de dinde façon bouchère, haricots vert persillés | Bœuf confit à l'orange, carotte au cumin | Sauté de veau à la paysanne et navets | Colin meunière, trio de céréales aux petits légumes |
| | Fromage | Edam | Cantalou | Camembert | Gouda | Edam | Petit moulé noix | Camembert |
| | Dessert | Fruit | Compote | Faisselle | Compote | Fromage blanc | Compote | Fruit |

*L'équipe de chef seniors
vous souhaite un bon appétit*



contact@chef-seniors.fr

04 96 21 84 14