MENU Octobre 2026

Chef-seniors.fr

04 96 21 84 14

CHEF SENIORS

COMMUNAUTÉ DES ENTREPRISES À MISSION

services à la personne

Semaine du 5 octobre au 11 octobre 2026

Les menus sont susceptibles d'être modifiés à tout moment en fonction des disponibilités et des arrivages.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	**Entrée**	Salade de poireaux vinaigrette à la moutarde	Velouté de champignons	Céleri remoulade	Taboulé de chou-fleur cru aux herbes	Salade d'endives aux noix et roquefort	Pâté en croûte	Salade de champignons
	Plat	Papillote de colin aux légumes d'hiver	Osso-buco de dinde, polenta crémeuse	Colin sauce Bercy, purée de courge	Paupiette de lapin sauce champignons, purée de panais	Blanquette de poisson, riz	Pâte au pesto	Colin meunière sauce verdurette, penne
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Compote de pommes maison, crumble noisette	Yaourt fruits	Flan chocolat	Fruits	Compote	Yaourt sucré	Salade de fruits
SOIR	**Entrée**	Salade de betteraves	Salade de carottes à l'orange	Macédoine de légumes	Salade de mâche, noix et comté	Salade de chou blanc aux pommes	Salade piémontaise	Salade de riz
	Plat	Lasagnes ricotta, chèvre, épinard	Filet de Dorade sauce vierge, écrasé de patate douce	Daube provençale, gratin dauphinois	Filet de colin, sauce tomates, Boulgour au citron confit	Escalope de porc à la moutarde à l'ancienne, gratin de choux-fleurs	Roulé au fromage, jardinière de légumes	Endive au jambon
	Fromage	Edam	Cantalou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Compote	Compote	Liégeois café	Fruit

Semaine du 12 octobre au 18 octobre 2026

Les menus sont susceptibles d'être modifiés à tout moment en fonction des disponibilités et des arrivages.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	**Entrée**	Carottes râpées	Macédoine mayonnaise	Coleslaw	Salade de topinambours au citron confit	Salade de radis noir et harengs	Terrine de légumes	Velouté de potimarron
	Plat	Filet de lieu sauce armoricaine, fondue de poireaux	Risotto crémeux au parmesan et champignons de saison	Colin meunière, purée de céleri-rave	Carbonade flamande, pommes vapeur	Merlu sauce dieppoise, blette à la crème	Tresse de volaille aux champignons, haricots verts coupés	Filet de plie sauce ciboulette, pommes vapeur
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Financier mandarine, spéculos	Yaourt fruits	Flan	Salade de fruits	Yaourt	Fromage blanc	Salade de fruit
SOIR	**Entrée**	Betterave vinaigrette	Salade de pommes de terre au thon	Taboulé	Salade de fenouil à l'orange	Concombre au fromage blanc	Salade de quinoa aux légumes d'automne	Soupe de légumes
	Plat	Saucisse braisée, lentilles vertes	Filet de lieu sauce safranée, choux fleur rôtis	Poule au pot, légumes d'hiver	Pavé de limande sauce à l'aneth, riz	Emincé de porc sauce au poivre, gratin de courge	Cannelloni ricotta épinard	Moussaka de boeuf
	Fromage	Edam	Cantalou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Mousse au chocolat	Fruit	Salade de fruit à la menthe	Fruit

Semaine du 19 octobre au 25 octobre 2026

Les menus sont susceptibles d'être modifiés à tout moment en fonction des disponibilités et des arrivages.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	**Entrée**	Salade de chou rouge	Carottes au citron	Salade tiède de haricots blancs, échalotes	Artichaut, parmesan et citron	Flan de champignons aux herbes	Salade de billes de légumes d'hiver	Terrine de saumon
	Plat	Cappelleti au fromage, sauce tomates origan	Poulet rôti sauce chasseur, pomme vapeur	Dorade sauce vierge, petit pois aux herbes	Tartiflette	Colin pané aux céréales, sauce tartare, écrasé de patate douce	Courgettes farcies, riz	Cassolette de la mer, purée de carottes
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Moelleux à la châtaigne	Yaourt fruits	Crème dessert vanille	Fruits	Compote	Yaourt fruits	Liégeois café
SOIR	**Entrée**	Salade de maïs	Crème de châtaignes	Salade de Haricots verts	Salade de chou vert et noisettes	Champignons à la grecque	Velouté de potiron	Salade de betteraves
	Plat	Emincé de porc oignon caramel et riz parfumé	Curry de légumes racines, semoule	Bourguignon de bœuf, tagliatelles fraîches	Quenelle de brochet, haricots verts	Suprême de volaille sauce forestière, pâte	Brandade de morue	Lasagne bolognaise
	Fromage	Edam	Cantalou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Compote	Fromage blanc	Compote	Fruit

Semaine du 26 octobre au 01 Novembre 2026

Les menus sont susceptibles d'être modifiés à tout moment en fonction des disponibilités et des arrivages.

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MIDI	**Entrée**	Coleslaw	Poireaux mimosa	Velouté de courge coco cumin	Caviar d'aubergines fumé, croustillant noisette	Rillette de thon	Terrine de légumes et jambon	Velouté de céleri-rave
	Plat	Colin sauce champignons, boulgour	Paupiette de veau sauce champignons, riz	Tagliatelle au saumon et aneth	Chausson de volaille à la bolognaise, écrasé de pommes de terre	Colin meunière, purée de céleri-rave	Filet de poulet braisé, lentilles vertes aux carottes	Merlu sauce dieppoise, purée de panais
	Fromage	Croc au lait	Emmental	Petit moulé	Carré frais	Cantafrais	Emmental	Picon
	Dessert	Muffins pomme amandes	Yaourt fruits	Flan caramel	Salade de fruits	Yaourt	Yaourt sucré	Compote
SOIR	**Entrée**	Salade de lentilles	Salade de petit pois à la menthe	Salade piémontaise d'automne	Carottes râpées à l'orange	Salade de betteraves crues et noix	Salade betteraves	Soupe de légumes
	Plat	Boulette de boeuf sauce vignerons, pomme vapeur	Omelette au fromage, purée de carottes	Sauté de porc à la moutarde à l'ancienne, penne	Lasagne de légumes	Sauté de dinde au curry doux et riz parfumé	paupiette de poisson, Purée de brocolis	Crêpes au fromage, épinard à la crème
	Fromage	Edam	Cantalou	Camembert	Gouda	Edam	Petit moulé noix	Camembert
	Dessert	Fruit	Compote	Faisselle	Mousse au chocolat	Compote	Liégeois café	Fruit

L’équipe de chef séniors
vous souhaite un bon appétit

CHEF SENIORS

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