

EMS Les Hirondelles

Menus de midi

18 janvier au 24 janvier 2021



Semaine 3

Lundi 18 janvier 2021	Mardi 19 janvier 2021	Mercredi 20 janvier 2021
<p>Velouté danoise (artichaut) ***</p> <p>Boulettes de légumes Sauce tomate-livèche ou Steak haché de veau et sa sauce Frisettes ou Pommes croquettes Haricots verts ***</p> <p>Salade d'ananas # Yaourt</p>	<p>Potage Choisy (laitue) ***</p> <p>Beignets de colin Sauce tartare ou Emincé de canard à l'orange Pommes nature ou Pâtes Poêlée de légumes hivernale ***</p> <p>Banane Yaourt</p>	<p>Crème de légumes ***</p> <p>Emincé de porc à la moutarde ancienne ou Cordon bleu de volaille Quartier de citron Riz pilaf ou Blé Ebly Céleri braisé ***</p> <p>Mousse au chocolat Yaourt</p>
Collation: Compote	Collation: Produit laitier	Collation: Produit laitier
Jeudi 21 janvier 2021	Vendredi 22 janvier 2021	Samedi 23 janvier 2021
<p>Crème andalouse (poivrons) ***</p> <p>Ravioli pur boeuf au pesto Fromage râpé ou Saucisse à rôtir et sa sauce Gratin dauphinois Carottes Vichy ***</p> <p>Crème dessert vanille Yaourt</p>	<p>Potage cultivateur (taillé) ***</p> <p>Rôti de dindonneau Sauce aux pruneaux ou Escalope de légumes panée Ketchup Boulghour ou Pâtes Brocolis ***</p> <p>Salade de fruits frais # Yaourt</p>	<p>Velouté Esau (lentilles) ***</p> <p>Paupiette de boeuf braisée ou Ragoût de lapin à l'estragon Pommes purée ou Polenta Salsifis à la provençale ***</p> <p>Tartelette à la raisinée Yaourt</p>
Collation: Fruit	Collation: Produit laitier	Collation: Fruit
	Dimanche 24 janvier 2021	
	<p>Crème aux champignons ***</p> <p>Papet vaudois Saucisse aux choux ou Gigot d'agneau au romarin Pâtes Fenouil gratiné ***</p> <p>Roulade au citron Yaourt</p>	
	Collation: Fruit	



- sans sucre ajouté



Recette santé

« Mangez équilibré
et bougez régulièrement ! »

--> Seul le 1er choix des menus est labellisé Fourchette verte.

--> Si vous êtes sujet à des allergies ou intolérances, notre équipe de cuisine vous informera volontiers sur les ingrédients utilisés dans nos plats sur simple demande de votre part.

EMS Les Hirondelles

Menus du soir

18 janvier au 24 janvier 2021



Semaine 3

Lundi soir	Mardi soir	Mercredi soir
<p>Potage du jour ***</p> <p>Gratin de courge paysanne</p> <p>ou</p> <p>Café complet (viande froide, beurre, confiture, fromage, pain)</p> <p>Salade ***</p> <p>Flan noisette Yaourt</p>	<p>Potage du jour ***</p> <p>Panier jambon, tomate, mozzarella</p> <p>ou</p> <p>Courgettes farcies Pommes au lait</p> <p>Salade mêlée ***</p> <p>Crème baies des bois Yaourt</p>	<p>Potage du jour ***</p> <p>Pomme surprise (p.d.terre, jambon de dinde fumé, fromage, oignons)</p> <p>ou</p> <p>Cornettes du chalet</p> <p>Salade ***</p> <p>Poire au sirop Yaourt</p>
Jeudi soir	Vendredi soir	Samedi soir
<p>Potage du jour ***</p> <p>Semoule sucrée Coulis de fruits rouges</p> <p>ou</p> <p>Quiche méditerranéenne</p> <p>Salade mêlée ***</p> <p>St-Paulin Yaourt</p>	<p>Potage du jour ***</p> <p>Quenelles de brochet Nantua Pommes de terre persillées Salade pommée</p> <p>ou</p> <p>Délices au fromage</p> <p>Salade mêlée ***</p> <p>Gâteau Yaourt</p>	<p>Potage du jour ***</p> <p>Souper vaudois (charcuterie, fromage, beurre, confiture, pommes de terre)</p> <p>ou</p> <p>Emincé de foie de veau à la vénitienne Pâtes</p> <p>Salade ***</p> <p>Raisin Yaourt</p>
	Dimanche soir	
	<p>Potage du jour ***</p> <p>Croûte au fromage</p> <p>ou</p> <p>Crevettes à la provençale Riz basmati</p> <p>Salade mêlée ***</p> <p>Salade de mangue # Yaourt</p>	<p> ECOCOOK Certified Sustainable Restaurant</p> <p># = sans sucre ajouté </p> <p> Recette santé « Mangez équilibré et bougez régulièrement ! »</p>

--> Seul le 1er choix des menus est labellisé Fourchette verte.

--> Si vous êtes sujet à des allergies ou intolérances, notre équipe de cuisine vous informera volontiers sur les ingrédients utilisés dans nos plats sur simple demande de votre part.