Basil POUR NOS AÎNÉS

Menus de décembre 2026

Semaine du mardi 1er au dimanche 6 décembre

Régime Sans sel

Saint-Maximin la-Sainte-Baume

☑ Cochez le **plat A** ou le **plat B** pour chaque jour

	DÉJEUNER					DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐		PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Mardi 01/12	Salade de lentilles vinaigrette	**Dos de colin sauce beurre blanc** & haricots verts persillés	☐	**Sauté de dinde forestière** & purée de pommes de terre	☐	Éclair au chocolat	Vache qui rit	Potage poireaux pommes de terre
Mercredi 02/12	Betteraves aux pommes	**Boulettes de bœuf sauce tomate** & gratin de pâtes	☐	**Filet de limande meunière** & carottes Vichy	☐	Yaourt brassé aux fruits	Cantadou	Velouté Du Barry (chou-fleur)
Jeudi 03/12	Poireaux vinaigrette	**Cassoulet** & haricots blancs à la tomate	☐	**Blanquette de poisson** & riz créole	☐	Mousse au chocolat	Petit cabray	Velouté de champignons
Vendredi 04/12	Coleslaw	**Filet de merlu sauce thaï** & courgettes persillées	☐	**Escalope de dinde viennoise et sauce tomate à l'origan** & fusilli	☐	Liégeois café	Chevretine	Minestrone
Samedi 05/12	Salade mexicaine (haricots rouges, maïs)	**Poulet basquaise** & polenta crémeuse	☐	**Mouclade (moules à la crème)** & julienne de légumes	☐	Crème dessert praliné	Délice au camembert	Soupe de pois cassés
Dimanche 06/12	Salade de pâtes au pesto	**Paupiette de veau au jus** & pommes noisette	☐	**Quenelles de brochet sauce aurore** & haricots beurre persillés	☐	Chou à la vanille	Saint Môret	Velouté de brocolis

Pain inclus à chaque repas du midi • BON APPÉTIT !

Basil POUR NOS AÎNÉS

Menus de décembre 2026

Semaine du lundi 7 au dimanche 13 décembre

Régime Sans sel

Saint-Maximin la-Sainte-Baume

☑ Cochez le **plat A** ou le **plat B** pour chaque jour

	DÉJEUNER					DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐		PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Lundi 07/12	Salade de pois chiches au cumin	**Pot-au-feu** & légumes du pot-au-feu	☐	**Aïoli marseillais** & pommes rissolées	☐	Crème dessert caramel	Chanteneige	Velouté de panais
Mardi 08/12	Salade d'endives aux noix	**Curry de crevettes au lait de coco** & riz basmati	☐	**Curry de crevettes au lait de coco** & poêlée campagnarde	☐	Tarte au citron	Le petit moulé nature	Potage cultivateur
Mercredi 09/12	Houmous de pois chiches	**Couscous merguez et boulettes de bœuf** & semoule	☐	**Saumonette sauce crème ciboulette** & fenouil braisé	☐	Yaourt aromatisé	Mini cabrette	Soupe de lentilles
Jeudi 10/12	Salade de cœurs de palmier et maïs	**Colin à la bordelaise** & poêlée de légumes du soleil	☐	**Goulash doux de poulet au paprika** & gratin dauphinois	☐	Mousse au café	Chevretine	Velouté de céleri
Vendredi 11/12	Pamplemousse	**Brandade de morue gratinée**	☐	**Brandade de morue gratinée** & lentilles mijotées	☐	Fromage blanc aux fruits	Délice au camembert	Velouté de carottes
Samedi 12/12	Salade de chou blanc au sésame	**Seiche en persillade** & purée de carottes	☐	**Seiche en persillade** & boulgour	☐	Liégeois chocolat	Tartare nature	Potage aux vermicelles
Dimanche 13/12	Salade de haricots verts à l'échalote	**Daube provençale** & macaronis	☐	**Paupiette de saumon sauce homardine** & fondue de poireaux	☐	Mille-feuille	Rondelé nature	Velouté d'épinards

Pain inclus à chaque repas du midi • BON APPÉTIT !

Basil POUR NOS AÎNÉS

Menus de décembre 2026

Semaine du lundi 14 au dimanche 20 décembre

Régime Sans sel

Saint-Maximin la-Sainte-Baume

☑ Cochez le **plat A** ou le **plat B** pour chaque jour

	DÉJEUNER					DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐		PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Lundi 14/12	Salade de blé aux petits légumes	**Blanquette de volaille à l'ancienne** & riz pilaf	☐	**Nuggets de poisson sauce tartare** & chou-fleur persillé	☐	Riz au lait	Petit croc'lait	Soupe à l'oignon
Mardi 15/12	Céleri rémoulade	**Tajine de colin aux olives et citron** & carottes au cumin	☐	**Tajine de colin aux olives et citron** & pommes sautées	☐	Éclair au café	Petit cabray	Velouté de petits pois
Mercredi 16/12	Salade de patate douce, oignon rouge et curry	**Filet de limande à la crème d'aneth** & spaghetti	☐	**Filet de limande à la crème d'aneth** & purée de brocolis	☐	Crème dessert chocolat	Chevretine	Velouté de navets
Jeudi 17/12	Œuf dur mayonnaise	**Poulet rôti au thym** & pommes grenaille au romarin	☐	**Filet de hoki à la crème de poireaux** & petits pois à la française	☐	Mousse au citron	Délice au camembert	Velouté de salsifis
Vendredi 18/12	Poireaux vinaigrette	**Gratin de fruits de mer** & riz safrané	☐	**Sauté de bœuf aux oignons** & poêlée maraîchère	☐	Semoule au lait nappée caramel	Vache qui rit	Soupe de poisson
Samedi 19/12	Salade verte, croûtons et emmental	**Chou farci et sauce tomate** & pommes de terre écrasées	☐	**Encornets à l'américaine** & blettes à la crème	☐	Île flottante	Cantadou	Soupe paysanne au chou
Dimanche 20/12	Terrine de poisson sauce cocktail	**Navarin d'agneau** & flageolets à la crème d'ail	☐	**Carry de poisson** & riz jaune et lentilles	☐	Pastel de nata	Saint Môret	Velouté de fenouil

Pain inclus à chaque repas du midi • BON APPÉTIT !

Basil POUR NOS AÎNÉS

Menus de décembre 2026

Semaine du lundi 21 au dimanche 27 décembre

Régime Sans sel

Saint-Maximin la-Sainte-Baume

☑ Cochez le **plat A** ou le **plat B** pour chaque jour

	DÉJEUNER					DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐		PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Lundi 21/12	Salade de pâtes au poulet	**Bourride de colin (aïoli)** & poêlée bretonne	☐	**Bourride de colin** & linguine au beurre	☐	Crème dessert café	Mini cabrette	Velouté de haricots blancs
Mardi 22/12	Salade de mâche et betteraves	**Filet de merlu sauce dieppoise** & purée de patate douce	☐	**Filet de merlu sauce dieppoise** & haricots plats à la tomate	☐	Tarte au chocolat	Chevretine	Velouté de légumes verts
Mercredi 23/12	Salade de champignons à la crème	**Poulet à l'estragon** & pommes rösti	☐	**Papillote de colin aux petits légumes** & purée de potiron	☐	Liégeois vanille	Délice au camembert	Velouté de patate douce
Jeudi 24/12	Cocktail de crevettes sauce cocktail	**Boudin blanc aux pommes caramélisées** & pommes duchesses	☐	**Cassolette de colin et crevettes à la bisque de homard** & épinards à la crème	☐	Mousse au chocolat	Vache qui rit	Velouté de châtaignes
Vendredi 25/12	Carottes râpées vinaigrette	**Sauté de chevreuil sauce grand veneur** & gratin dauphinois	☐	**Cœur de merlu sauce crème aux cèpes** & poêlée romanesco	☐	Bûchette de Noël	Vache qui rit	Velouté de légumes oubliés
Samedi 26/12	Carottes râpées vinaigrette	**Lasagnes à la bolognaise maison**	☐	**Colin sauce safranée** & blé tendre	☐	Crème dessert vanille	Chanteneige	Potage julienne de légumes
Dimanche 27/12	Salade d'endives aux noix	**Foie de veau sauce calabrèse** & spaghettis au beurre	☐	**Risotto aux crevettes** & poêlée 4 légumes	☐	Paris-Brest	Brebicrème	Velouté 3 légumes

Pain inclus à chaque repas du midi • BON APPÉTIT !

Basil POUR NOS AÎNÉS

Menus de décembre 2026

Semaine du lundi 28 au jeudi 31 décembre

Régime Sans sel

Saint-Maximin la-Sainte-Baume

☑ Cochez le **plat A** ou le **plat B** pour chaque jour

	DÉJEUNER					DÎNER
	ENTRÉE	PLAT A ☐		PLAT B ☐	DESSERT	FROMAGE	POTAGE
Lundi 28/12	Concombre à la crème	**Tripes à la mode de Caen** & pommes de terre vapeur	☐	**Filet de hoki sauce Mornay** & choux de Bruxelles	☐	Yaourt nature	Rondelé	Soupe de cresson
Mardi 29/12	Salade de chou blanc aux raisins	**Filet de merlu sauce au cidre** & navets glacés	☐	**Aiguillettes de poulet sauce crémeuse aux champignons** & riz pilaf	☐	Tarte pomme-rhubarbe	Chanteneige	Potage aux légumes d'hiver
Mercredi 30/12	Salade de cœur d'artichauts vinaigrette	**Moules sauce poulette** & poêlée d'autrefois	☐	**Moules sauce poulette**	☐	Mousse au chocolat	Chevretine	Velouté de poireaux
Jeudi 31/12	Betterave à la pomme et vinaigrette au miel	**Parmentier de canard confit**	☐	**Filet de dorade, beurre d'orange et éclats de noisettes** & salsifis et carottes glacées au miel	☐	Éclair au café	Délice à l'emmental	Velouté de potiron

Pain inclus à chaque repas du midi • BON APPÉTIT !