

Menu de la semaine — Semaine 03

FAM “Les Jardins de la Clairière”

(menus indicatifs — adaptations possibles selon prescriptions, besoins et préférences)

Lundi

- **Midi** : Potage de légumes / Poulet sauce crème + riz / Compote pomme
- **Soir** : Omelette / Haricots verts / Yaourt

Mardi

- **Midi** : Carottes râpées / Poisson + purée / Fruit
- **Soir** : Velouté / Gratin de pâtes / Fromage blanc

Mercredi

- **Midi** : Salade de betteraves / Steak haché + petits pois / Flan vanille
- **Soir** : Potage / Quiche + salade / Compote

Jeudi

- **Midi** : Taboulé / Sauté de dinde + semoule / Fruit
- **Soir** : Velouté / Poêlée de légumes + jambon / Yaourt

Vendredi

- **Midi** : Crudités / Poisson + légumes / Mousse chocolat
- **Soir** : Potage / Croque-monsieur + salade / Fruit

Samedi

- **Midi** : Salade / Lasagnes / Compote
- **Soir** : Soupe / Purée + œuf / Yaourt

Dimanche

- **Midi** : Entrée festive / Rôti + gratin / Dessert pâtissier
 - **Soir** : Velouté / Fromage + salade / Fruit
-

Adaptations possibles (selon besoins)

 Si manger est difficile ou fatigant :

- nous pouvons adapter les **textures** (mixé, haché, mouliné) et les **quantités**,
- proposer un **fractionnement** (petites portions + collations),
- tenir compte des **régimes** et prescriptions (diabète, sans sel, allergies, déglutition),
- organiser une **aide au repas** si nécessaire.

N'hésitez pas à en parler à l'équipe.