

Programme RETRAITES - Oustau du Verdon - OCTOBRE – 2019

LUNDI		Du 07/10 Au 11/10 14h00- lundi 07 accompagnement aux cours S E M A I N E B L E U E	14 12h – repas Jeux de société 14h- marche active	21 14h00-accompagnement aux cours 12h – repas Jeux de société 14h- marche active	28 12h – repas Jeux de société 14h- marche active
MARDI	01 12h- Repas des noces D'OR		15 09h30- atelier informatique 10h-gym douce 12h-repas 14h-atelier créatif	22 9h30- atelier informatique 12h-repas 14h- atelier pâtisserie	29 9h30-atelier informatique 12h-repas 14h-atelier créatif
MERCREDI	02 12h-repas Jeux de société 14h- visites à domicile		16 9h30-atelier cuisine « La santé dans l'assiette » 12h-repas 14h- visites à domicile	23 10h30 - réunion visites à domicile 12h-repas 14h- visites à domicile	30 12h-repas Jeux de société 14h- visites à domicile
JEUDI	03 10h-gym douce 12-repas 14h- atelier créatif		17 10h-gym douce 12-repas 14h- atelier chant	24 12h-repas 14h- atelier créatif	31 12h-repas Jeux de société
VENDREDI	04 12h – repas Jeux de société		18 12h – repas Jeux de société	25 12h – repas Jeux de société	

MENUS OUSTAU - OCTOBRE

LUNDI		7 Salade de pates Roti de veau Petits pois Gouda Fruit bio	14 Tomate mimosa Pates carbonara Fromage Fruit bio	21 Taboulé Œuf dur Ratatouille Comté Fruit bio	28 Avocat Spaghettis façon Bolognaïses Raisin
MARDI	1 REPAS DES NOCE D'OR	8 Salade de surimi Filet de poulet moutarde Purée Fromage /yaourt	15 Pizza fromage Poisson Poêlée de legumes Mousse chocolat	22 Salade Poulet rôti Pommes rissolées Fromage Salade de fruits	29 Salade en fromage Vings de poulet Haricots verts bio Fromage Fruit
MERCREDI	2 Salade mimosa Sauté de porc Chou-fleur Fromage blanc	9 Pois chiche Lasagnes de légumes Yaourt de soja Raisin	16 Salade de thon Cote de orc Blettes à la crème Fromage Fruit bio	23 Pâté de campagne Brochette/dinde Coquillettes beurre Fromage Fruit	30 Brocolis Saumon à l'aneth Epinards Gouda Fruit bio
JEUDI	3 Carotte bio Œufs béchamel Lentilles Fromage/fruit bio	10 Repas festif semaine bleue Paella Salle des fêtes 15€	17 Salade de noix cajou Couscous Végétarien Fruit de saison	24 Quinoa en salade Sauté de veau Poêlée champignon Yaourt Fruit	31 Tomates mozza Kebab Gratin dauphinois Petit suisse
VENDREDI	4 Tomates <i>cosette</i> Boul agneau Haricots verts Fromage Fruit bio	11 Betterave/persil Blanquette Boulgour Emmental Fruit bio	18 Feuilleté/chèvre Confit de canard Pommes sarladaises Tomates provençales Fromage Génoise fruits/sce choco	25 Lentilles en salade Curry de légumes Yaourt au soja	

Menus restauration scolaire : nouvelles obligations 20% BIO + **1 repas végétarien par semaine loi 2018-938 applicable au 01/11/2019 pour 2 ans**