



EHPAD  
Les Signolles

# NEWSLETTER

pour les Résidents et les Familles

NOVEMBRE 2023



Chers résidents, familles et amis des EHPAD,

Novembre arrive avec une pluie de surprises et de délices ! Découvrez nos menus mensuels et les animations à venir. Préparez-vous à vivre un mois exceptionnel avec l'EHPAD Les Signolles.

Bienvenue dans l'aventure de novembre !

## MENU DU MOIS

### Menu du mois de novembre - Semaine 2

MIDI

SOIR

Lundi, le 6 novembre 2023



Œuf mayonnaise  
Sauté de poulet sauce  
chasseur - Blettes  
persillées Fromage  
Gâteau de semoule



Potage  
Pâte au Saumon  
Fromage ou  
Laitage Compote

Mardi, le 7 novembre 2023



Poireaux vinaigrette  
Rôti de porc au jus -  
Choux de Bruxelles  
Fromage - Tarte aux  
fruits



Potage - Pommes de  
terre rissolées aux  
saucisses de veau  
Fromage ou Laitage  
- Crème Dessert

Mercredi, 8 novembre 2023



Jambon blanc Fondue  
frites-Salade  
Fromage  
Fruit



Potage  
Flan de brocolis aux  
lardons - Salade  
Fromage ou Laitage  
Pomme au four

Jeudi, le 9 novembre 2023



Lentilles vinaigrette  
Bœuf Carottes  
Fromage Œufs au  
lait



Soupe à la Citrouille  
Œufs à la portugaise  
- Semoule  
Fromage ou Laitage  
Salade de Fruits

Vendredi, le 10 novembre 2023



Museau de porc  
vinaigrette - Filet de  
perche sauce  
Dieppoise - Epinards  
Fromage - Fruit



Potage - Tarte aux  
oignons -Salade  
Fromage ou Laitage  
Crème dessert  
vanille

Samedi, le 11 novembre 2023



Macédoine de  
légumes - Langue de  
bœuf sauce piquante  
- Macaronis Fromage  
Pâtisserie



Potage  
Hachis parmentier -  
Salade  
Fromage ou Laitage  
Fruit

Dimanche, le 12 novembre 2023



Rillettes Rôti de  
veau au jus -  
Flageolets forestier  
Fromage  
Pâtisserie



Potage  
Roulé au Fromage  
- Salade  
Fromage ou  
Laitage Compote

### Menu du mois de novembre - Semaine 3

MIDI

SOIR

Lundi, le 13 novembre 2023



Betteraves rouges -  
Saucisse de Toulouse -  
Purée de pommes de  
terre Fromage Pruneaux  
au sirop



Potage  
Œufs durs - Gratin  
de Choux fleurs  
Fromage ou  
Laitage - Riz au lait

Mardi, le 14 novembre 2023



Haricots vinaigrette  
Sauté de porc au vin  
blanc - Lentilles  
persillées Fromage  
Fruit



Potage - Poêlée de  
carottes au Jambon -  
Fromage ou Laitage  
Crème dessert

Mercredi, 15 novembre 2023



Salade de pommes de  
terre - Cuisse de  
poulet rôti - Endives  
braisées  
Fromage - Fruit



Potage  
Macaronis à la  
carbonara Fromage  
ou Laitage Liégeois

Jeudi, le 16 novembre 2023



Sardines Bœuf  
bourguignon -  
Pommes sautées  
Fromage Chausson  
aux pommes



Potage Dubarry  
Quiche lorraine -  
Salade Fromage ou  
Laitage  
Fruit

Vendredi, le 17 novembre 2023



Céleri rémoulade Dos  
de cabillaud aux  
fèves - Semoule  
Fromage - Fruit



Potage - Flan de  
brocolis au chorizo -  
Salade Fromage ou  
Laitage  
Crème dessert

Samedi, le 18 novembre 2023



Salade coleslaw  
Jambon sauce porto  
- Haricots blanc  
persillées Fromage -  
Fruit



Potage - Cannellonis  
gratinés - Salade  
Fromage ou Laitage  
Salade de Fruits

Dimanche, le 19 novembre 2023



Pâté de campagne  
Poule au pot  
Riz pilaf  
Fromage Pâtisserie



Potage Crêpes  
fourrées maison -  
Salade Fromage ou  
Laitage Compote

## Menu du mois de novembre - Semaine 4

### MIDI

### SOIR

Lundi, le 20 novembre 2023



Carottes râpées  
Andouille de viande - Pommes persillées Fromage Ananas au sirop



Potage  
Croque-Monsieur - Salade Fromage ou Laitage Crème dessert

Mardi, le 21 novembre 2023



Champignons à la grecque - Rôti de porc sauce charcutière - Petit pois carottes Fromage Fruit



Potage - Poêlée de blettes aux lardons Fromage ou Laitage Gâteau de semoule aux raisins

Mercredi, le 22 novembre 2023



Salade de pâtes - surimi - Sauté de dinde à la moutarde - Poêlée de légumes oubliés Fromage Flan pâtissier



Potage - Omelette aux fines herbes - Salade - Fromage ou Laitage Pomme au four

Jeudi, le 23 novembre 2023



Brocolis vinaigrette Sauté de bœuf aux cépes - Macaronis Fromage - Fruit



Potage - Poireaux - Pommes de terre Tarte au fromage - Salade Fromage ou Laitage Poire au sirop

Vendredi, le 24 novembre 2023



Cervelas vinaigrette Gratin de saumon aux épinards - Salade Fromage - Fruit



Potage - Flan de carottes aux lardons - Salade Fromage ou Laitage Crème catalane

Samedi, le 25 novembre 2023



Œufs pochés Crêpinette de porc sauce diable - Purée de pois cassés Fromage - Fruit



Potage - Poêlée de haricots au poulet épice - Fromage ou Laitage Mousse au chocolat

Dimanche, le 26 novembre 2023



Galantine Carbonade de bœuf - Chou Romanesco Fromage Pâtisserie



Potage - Bouchée de poisson - Salade Fromage ou Laitage Compote

## Menu du mois de novembre - Semaine 5

### MIDI

### SOIR

Lundi, le 27 novembre 2023



Poireaux vinaigrette Andouillette - Frites Fromage - Fruit



Potage - Endives au Jambon Fromage ou Laitage Compote

Mardi, le 28 novembre 2023



Haricots vinaigrette Paupiette de dinde sauce forestière - Lentilles persillées Fromage - Fruit



Potage - Pommes de terre Boulangères Fromage ou Laitage Liégeois

Mercredi, le 29 novembre 2023



Choux fleurs vinaigrette Palette à la diable - Semoule Fromage Pâtisserie



Potage - Tarte tomates et chèvre - Salade Fromage ou Laitage Fruit

Jeudi, le 30 novembre 2023



Jambon blanc Pâte aux pommes de terre - Salade Laitage Fruit



Velouté de butternut - Œufs durs - Gratin de blettes - Fromage ou Laitage Pomme au four

Vendredi, le 1er décembre 2023



Salade de Haricots coco aux lardons Filet de sandre au beurre blanc - Brocolis au jus Fromage - Fruit



Potage - Parmentier de Potimarron - Salade Fromage ou Laitage Crème dessert

Samedi, le 2 décembre 2023



Terrine de légumes Pot au feu et ses légumes Fromage Fruit



Potage - Gratin de pâtes au jambon Fromage ou Laitage Compote

Dimanche, le 3 décembre 2023



Asperges sauce mousseline Gigot d'agneau - Flageolets Fromage - Pâtisserie



Potage - Bouchées à la Reine - Salade Verte Fromage ou Laitage Fruit

**Veillez noter que les menus peuvent être ajustés en cas de problèmes d'approvisionnement ou techniques. La viande bovine utilisée provient de l'Union Européenne, garantissant qualité et traçabilité.**

# ZOOM SUR LES ACTIVITÉS

## Activités hebdomadaires du mois de novembre

**Tous les lundis, sauf le 13 novembre,** ne manquez pas notre passionnant Atelier Cuisine à 10H



**Tous les mardis, nous vous proposons des activités pour vous aider à rester actif et épanoui :**

- À 10h : Rejoignez-nous pour une séance de Gym douce aux Camélias.
- À 11h : C'est l'heure de la Gym douce aux Bruyères, dans la salle polyvalente.
- Et à 14h30 : Ne manquez pas notre séance de Médiation animale, une expérience unique à savourer (sauf le 14 novembre).



## Nous avons concocté un programme dynamique pour vos mercredis et jeudis !



Rejoignez-nous chaque mercredi à 11h pour une joyeuse chorale dans la salle polyvalente, suivi de séances de gym douce à l'Extension.



Les jeudis ne sont pas en reste avec des séances de gym douce aux Lilas à 10h et à l'Extension à 11h. Venez vous détendre et bouger.



### Autres activités prévues pour vous :

#### Jeudi 2 à 15h

Spectacle musical « Garba et Miss Cat », salle Polyvalente



#### Vendredi 3

Soins esthétiques



#### Mercredi 8 à 14h30

Atelier travaux manuels

#### Vendredi 10 à 14h30

Loto salle polyvalente

#### Jeudi 9

Messe de la Toussaint à la salle polyvalente

#### Lundi 13

Atelier pâtisserie enrichie 15h : Goûter gourmand et enrichi, à la salle polyvalente



#### Mercredi 15, Jeudi 16 et Vendredi 17

Travaux manuels à 14h30

#### Jeudi 23

Atelier vannerie fabrication de mangeoires pour les oiseaux

#### Mardi 21 et Mercredi 22

Travaux manuels à 14h30



#### Vendredi 24

Goûter d'anniversaire du mois salle polyvalente

#### Mardi 28

Travaux manuels à 14h30



#### Jeudi 30

Décoration du hall sur le thème de Noël

#### Mercredi 29

Distribution du programme des activités de décembre