➔ *La cuisine se réserve le droit de modifier les menus en fonctions des stocks et des livraisons*

Mélavie

maison dynamique de qualité

ANIMATION ET MENU DE LA SEMAINE

Du Lundi 16 novembre

au dimanche 22 novembre 2026



Noël 2025 à Mélavie

➔ *La cuisine se réserve le droit de modifier les menus en fonctions des stocks et des livraisons*

	Lundi 16 novembre	**Mardi 17 novembre**	**Mercredi 18 novembre**
Déjeuner	• Salade de céleri rave • Brocolis, courgette, saucisses de Toulouse • Fruits de saison en salade	• Fondue de poireau • Moules marinières et frites maison • Fromage blanc au coulis de fruits rouges	• Salade mélangée • Filet de poisson, Ebly aux légumes • Quatre-quarts maison vanillé
Salon Anémone	**11h-11h30 : Gym douce** **14h30-16h : Lecture de contes** **16h45-17h45 : Ballon Yoga**	**11h-11h30 : Gym douce** **13h45-14h45 : Sonothérapie** **15h-17h : Massage**	**11h-11h30 : Gym douce** **14h-15h : Stimulation cognitive** **17h-18h : Ecriture sous induction musicale**
Petit Camélia	**16h30-18h : Ecriture sous induction musicale**	**14h45-15h45 : Sonothérapie**	**13h30-14h30 : Messe**
Salon Camélia	**11h-11h30 : Gym douce** **14h30-16h : Fitness yoga** **16h-17h : Atelier équilibre**	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h »** **14h-16h : Activité manuelle** **16h-17h30 : Atelier mémoire**	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h »** **14h30-16h30 : Chorale**
Salon 1er étage			**15h à 16h – Stimulation cognitive**
Goûter	• Clémentines	• Compote de pomme-pruneau	• Pain d'épice et lait d'amande
Diner	• Soupe • Lasagne chèvre épinard • Petits suisses au miel	• Bouillon • Purée de 3 légumes express et nuggets volaille • Yaourt	• Soupe de poisson et crouton de pain à l'ail • Gratin aux légumes de saison • Carpaccio d'orange

Planning de la semaine du lundi 16 novembre au dimanche 22 novembre 2026

	Jeudi 19 novembre	**Vendredi 20 novembre**	**Samedi 21 novembre**	**Dimanche 22 novembre**
Déjeuner	• Crudités endives bleu pomme • Bœuf bourguignon carottes et pommes vapeur fromage • Crème brulée vanille maison	• Carottes râpées à l'huile de noix • Cuisses de poulet au four et choux de Bruxelles à l'huile de coco et à l'orange • Flan pâtissier maison et dattes	• Riz niçois au thon • Jambon grillé fumé et purée d'épinard à la crème • Panna cotta aux fruits rouges	• Concombre sauce blanche à l'aneth • Tomates farcies et gratin de patate douce • Poire au sirop, chocolat chaud et noisettes, chantilly
Salon Anémone	**11h-11h30 : Gym douce** **14h30-16h : Sonothérapie** **16h-18h – Ballon et Yoga**	**11h-11h30 : Gym douce** **16-17h30 : Atelier mémoire**	**14h-15h : Soins mains et visages** **15h-16h : Loto**	**14h-15h : Atelier musical** **15h-16h : Jeu de société**
Petit Camélia	**13h30-14h30 : Sonothérapie**	**10h30-11h30 – ça roule (ergothérapeute)** **14h-16h : Atelier équilibre**		
Salon Camélia	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h »** **14h30-16h : Yoga et Fitness** **16h-18h : Quizz (Musicothérapie)**	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h »** **14h-16h : Oh les mains** **15h-17h : Massage**	**14h-15h : Petit bac** **15h-16h : Jeu de société**	**14h-15h : Petit bac** **15h-16h : Loto**
Salon 1er étage		**10h-12h : Stimulation cognitive (Orthophoniste)**		
Goûter	• Biscuit au sésame	• Banane et carrés de chocolat noir	• Gâteau maison	• Assiette de fruits secs variés
Diner	• Velouté de potimarron à la crème de coco • Ravioli salade • Raisins	• Potage carotte • Omelette aux lardons et courgettes • Mousse au chocolat	• Velouté de tomates • Courgettes farcies gratinées au chèvre • Emincé de pommes rôties miel/cannelle	• Velouté de carottes chèvre • Omelette aux cèpes et sa salade • Fromage blanc et coulis fruit de la passion

➔ *La cuisine se réserve le droit de modifier les menus en fonctions des stocks et des livraisons*

Cette semaine, nous fêtons l'anniversaire de :

- ***Mr Jean Chauvet** fêtera ses 80 ans, le mardi 17 novembre.*
- ***Mme Marie-Blanche Yoffo** fêtera ses 80 ans, le vendredi 20 novembre.*
- ***Mme Christiane Leclercq** fêtera ses 94 ans, le samedi 21 novembre.*

Le charme de novembre

Quand novembre étend son manteau,
Les arbres se parent de couleurs,
Le vent fait danser les feuilles au sol,
Et l'automne nous offre ses merveilles.

Les matins se couvrent de rosée,
Les jardins semblent ralentir,
Mais derrière les vitres embuées,
On aime encore se réunir.

Une tasse chaude entre les mains,
Un feu qui crépite doucement,
Quelques sourires, des lendemains,
Et la douceur des bons moments.

Car même lorsque le ciel est gris,
Il reste tant de belles choses,
Un rayon de soleil dans la vie,
Et mille petits bonheurs qu'on ose.

