➔ *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 2 novembre

au dimanche 8 novembre 2026



Creation d'automne 2025 à Mélavie

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

	Lundi 2 novembre	Mardi 3 novembre	Mercredi 4 novembre
Déjeuner	• Carottes, radis rose rappés + lentilles germées assaisonnées de coriandre • Sardine à l'huile d'olive, jus de citron + salade verte à l'huile de canola et pdt à l'ail • Emincés de poires pochées	• Pâté de foie/charcuterie • Cuisse de poulet à l'estragon + poêlée 4 saisons • Fromage, fruits	• Salade de chou rouge râpé, vinaigrette et persil • Dos de colin aux épices, mélange de légumes grillées • Flan choco en verrine
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** **16h30-17h30 : Atelier mémoire**	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h »** **14h30-16h30 : Chorale**
Salon 1er étage			**15h à 16h – Stimulation cognitive**
Goûter	• Compote de pomme aux amandes et son craquant	• Crème dessert en fête	• Yaourt à la grecque avec son coulis de passion
Diner	• Soupe de légumes et pdt • Quiche chèvre épinard • Yaourt soja	• Soupe • Omelette à la tomate + salade • Mousse au chocolat – tisane	• Potage maison • Gratin de ravioli • Banane flambée

Planning de la semaine du lundi 2 novembre au dimanche 8 novembre 2026

	Jeudi 5 novembre	Vendredi 6 novembre	Samedi 7 novembre	Dimanche 8 novembre
Déjeuner	• Piémontaise maison • Moussaka aubergine et riz • Salade de fruits maison	• Haricots verts, échalotes • Fish ans chip, jus de citron persillé et ses frites sauce tartare • Smoothie banane	• Terrine de saumon • Sauté de lapin aux olives, mini gratin de légumes d'automne • Ile flottante	• Pâté de campagne • Roti de dinde + pois mange tout revenus dans de l'huile d'olive et persil • Toast de sarrasin, fromage de brebis • Suprême d'orange, cannelle et fleur d'orange
Salon Anémone	**11h-11h30 : Gym douce 14h30-16h : Sonothérapie 16h-18h – Ballon et Yoga**	**11h-11h30 : Gym douce 16h30-17h30 : 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**	**11h-12h – 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**	**11h-12h : « Le rendez-vous de 11h » 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	• Tarte surprise du chef	• Viennoiserie	• Riz au lait caramel au zest de citron vert	• Flan à la pistache
Diner	• Velouté de cresson • Gratin de choux fleurs • Crème caramel	• Potage • Brocolis et choux rôtis à la crème de coco • Pain au figues / fromage blanc de soja	• Potage de vermicelle • Tarte à l'oignon et lit de salade • Emincés pomme au coulis de fruits	• Potage • Pates au pesto et ses pignons de pain • Salade de fruits à la menthe fraiche

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

Cette semaine, nous fêtons l'anniversaire de :

- ***Mme Arlette Bourdon** fêtera ses 96 ans, le lundi 2 novembre.*
- ***Mr Roger Brunier** fêtera ses 96 ans, le vendredi 6 octobre.*

Novembre en douceur

Novembre arrive à pas feutrés,
Les jardins commencent à rêver.
Les feuilles tapissent les chemins,
Et le brouillard voile le matin.

Les arbres nus tendent leurs branches,
Vers un ciel gris ou bleu pervenche.
Le vent fredonne dans les bois,
Une chanson que l'on connaît parfois.

Au coin du feu, le temps s'arrête,
On se raconte de belles anecdotes.
Un bon café, quelques sourires,
Et tant de souvenirs à se dire.

Malgré les jours qui raccourcissent,
Les petits bonheurs nous réjouissent.
Un rayon de soleil sur la maison,
Et voilà novembre plein de douceur.

