

La Mélod'hier



PROGRAMME

du 5 janvier → au 11 janvier 2026



À LA UNE :

- Atelier lecture, loto, atelier mémoire, quiz musical, gym avec kiné ...
- Endives jambon, quiche saumon brocolis, soupe de saison, éclair ...



JEUDI 8

VENDREDI 9

SAMEDI 10

- Salade pois chiches
- Aiguillettes de poulet à la moutarde ancienne et gratin de chou-fleur
- Fromages
- Riz au lait caramel

- Salade de lentilles
- Cabillaud navet pdt
- Fromages
- Poire à la cannelle

- Panier emmental
- Parmentier
- Fromages
- Fromage blanc au coulis de fruits rouges

- Théâtre**
- 14h - Le temps d'un café avec AS
 - 15h - Spectacle

- Théâtre**
- 11h - Atelier cuisine avec Laurence et AS
 - 16h - Quiz musical avec AS et Laurence

- Théâtre**
- 14h30 - Jeux de société avec AS
 - 16h - Le mot le plus long avec AS

- Jazz**
- 14h - Le temps d'un café avec AS
 - 15h - Spectacle

- Jazz**
- 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
 - 14h - Activité musicale avec AS
 - 15h - Atelier lecture avec AS

- Jazz**
- 11h - Ecouteons la musique
 - 14h30 - Dessin avec AS

- Jazz**
- 11h - Ecouteons la musique
 - 14h30 - Soins des mains
 - 15h - Activité manuelle avec AS

- charmerai**
- 14h - Le temps d'un café avec AS
 - 15h - Spectacle

- charmerai**
- 11h - Ecouteons la musique
 - 14h30 - Dessin avec AS

- charmerai**
- 11h - Ecouteons la musique
 - 14h30 - Soins des mains
 - 15h - Activité manuelle avec AS

- Gouter**
- Brownie maison

- Gouter**
- Rochers coco

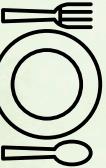
- Gouter**
- Cookies

- Diner**
- Soupe de saison
 - Quiche aux légumes
 - Raisins

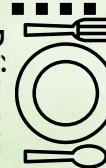
- Diner**
- Velouté
 - Gratin de blettes aux lardons
 - Mousse

- Diner**
- Potage de courgette boursin
 - Omelette au fromage
 - Yaourt

LUNDI 5



- Crudités variées de saison, noix
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux

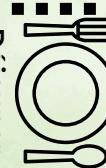


- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Fruits de saison

MARDI 6



- Carottes râpées
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Gym avec kiné



- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt



- charmeraié 11h - Maintien en forme avec Claire
14h - Atelier lecture avec Claire salon



- Jazz Théâtre Arpège
14h30 - Le mot de plus long avec Laurence



- 11h - Ecouteons la musique
14h - Temps calme avec AS



- Jazz Théâtre Arpège
11h - Atelier mémoire avec Cassandra
14h - Activité musical avec AS
15h - Atelier lecture avec AS

- charmeraié 11h - Jeu de balle avec Claire
14h30 - Atelier manuel avec Claire

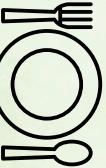


- Jazz Théâtre Arpège
14h - Atelier lecture avec AS
15h30 - Atelier musical

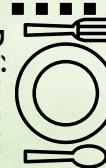
- charmeraié 11h - Atelier mémoire avec Cassandra
14h - Soins des mains et visage avec AS
15h - Jeux de société avec AS



- Coutier Marbré
11h - Ecouteons la musique
14h - Temps calme avec AS



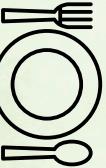
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux



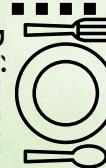
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Gym avec kiné



- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux



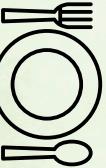
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



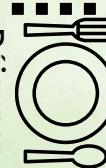
- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt



- Coutier Marbré
11h - Ecouteons la musique
14h - Temps calme avec AS



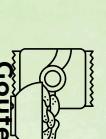
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux



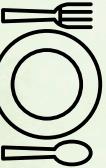
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



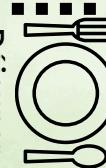
- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt



- Coutier Marbré
11h - Ecouteons la musique
14h - Temps calme avec AS



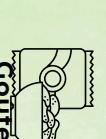
- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux



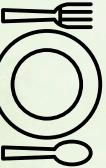
- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



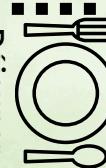
- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt



- Coutier Marbré
11h - Ecouteons la musique
14h - Temps calme avec AS



- Lasagnes à la bolognaise
- Fromages
- Compote de pommes-pruneaux



- Poulet à la crème et pommes dauphine et purée de courgettes
- Fromages
- Mousse à la noix de coco



- Salade de gésiers
- Steak haché et tagliatelles duo de carottes
- Fromages
- Soupe de poisson
- Feuilleté + salade
- Yaourt

DIMANCHE 11

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

- Crudités
- Sauté de bœuf aux olives, riz courgettes
- Fromages
- Eclair choco

Racontez une journée ordinaire de votre jeunesse qui vous semble extraordinaire avec le recul.



14h - Loto avec AS



Théâtre

11h - Ecouteons la musique

14h - Temps calme avec AS

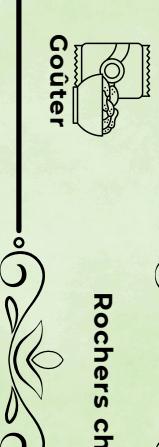
15h - Projection film



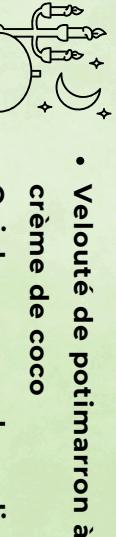
14h - Ecouteons la musique avec AS
15h - Jeux de société



Rochers choco/abricot



Gouter



• Velouté de potimarron à la crème de coco
• Quiche saumon brocolis

Diner
• Crème dessert

JEUX - Mots croisés

M	C	O	N	S	O	M	S	O	C	S	T
S	A	M	E	R	C	U	R	E	S	O	U
G	T	R	E	U	E	T	E	N	A	L	P
A	P	E	S	A	N	T	E	U	R	E	M
L	N	H	T	A	O	I	I	T	O	I	O
X	F	N	L	S	L	S	V	P	S	L	C
E	S	U	E	E	E	E	L	U	E	U	L
L	E	A	N	A	V	E	T	T	E	V	T
M	E	T	E	O	R	E	S	P	A	C	E
T	I	E	R	E	I	T	A	M	O	S	N

ANGLE	JUPITER	PHASE
APESANTEUR	LUNE	PLANETE
COMETE	MARS	SAROS
COMPUT	MATIERE	SATELLITE
COSMOS	MERCURE	SATURNE
ESPACE	METEORE	SOLEIL
ETOILE	NAVETTE	UNIVERS
FUSEE	NEBULEUSE	VENUS
GALAXIE	NEPTUNE	

Citation de la semaine

« Le temps ne vole pas les souvenirs, il leur donne de la profondeur. »