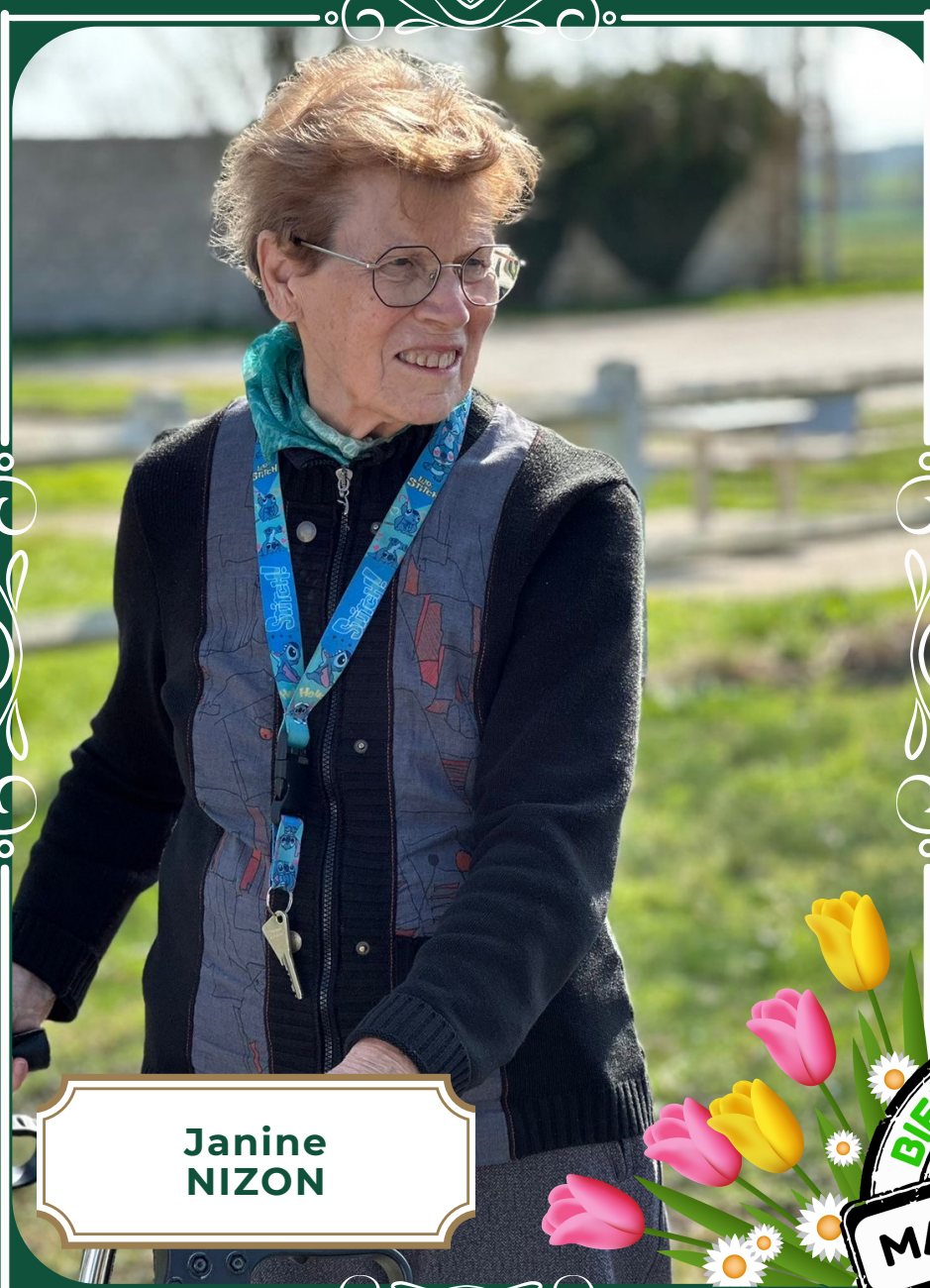


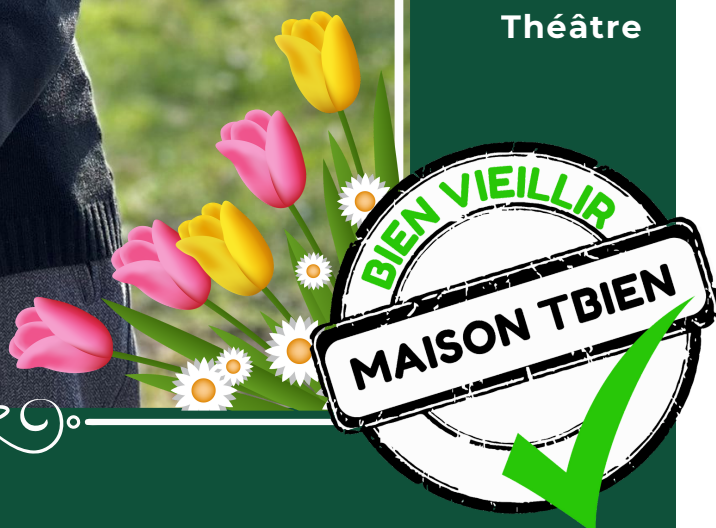
La Mélod'hier

PROGRAMME

du 30 mars → au 5 avril 2026



Janine
NIZON



À LA UNE :

- La ferme Tiligolo, loto de Pâques, atelier cuisine, gym avec kiné ...
- Repas de Pâques, repas Portuguais, tian provençal, mousse choco ...

www.melodhier.com

Maison Tbien

☎ 01 64 06 71 33

✉ direction@melodhier.com

📍 77170 Coubert

JEUDI 2



- Compoté de poireaux du champs
- Cassoulet
- Fromages
- Flan Maison



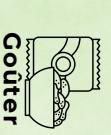
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 15h - Ferme de Tiligolo salon théâtre
- Théâtre 15h - Enfants école maternelle de Coubert



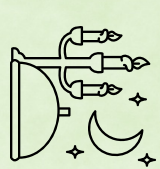
- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ferme de Tiligolo salon théâtre



- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ferme de Tiligolo salon théâtre



Gateau au yaourt
et pépites de choco



- Potage de brocolis
- Cervelas, salade romaine
- Mandarines

Diner

VENDREDI 3



- Paté de tête persillé
- Filet de merlu sauce aneth et légumes
- Fromages
- Far aux pruneaux



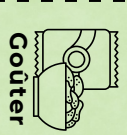
- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier cuisine avec Laurence et AS
- Théâtre 15h - Ouverture boutique au -1 avec Claire



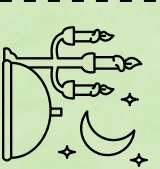
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale avec AS



- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale et retrouver les interprètes avec AS



Palet breton



- Soupe de Panais
- Gratin de fenouil et salade
- Mousse chocolat

Dîner

SAMEDI 4



- Crudités variés
- Sauté de poulet à la moutarde, ratatouille
- Fromages
- Crème renversée



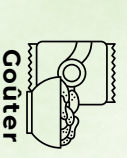
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Petit bac au tableau
- Théâtre 16h - Quizz avec AS



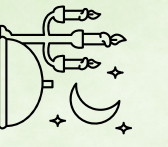
- 11h - Écoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale avec AS



- 11h - Écoutons la musique avec AS
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 15h - Ecoute musicale avec AS



Palmiers



- Bouillon vermicelle
- Quiche poireaux feta
- Liegeois café

Dîner

LUNDI 30



Déjeuner

- Carottes du champs
- Couscous merguez boulettes
- Fromages
- Fruits de saison



Théâtre

- 14h - Et s nous chantions avec AS et Laurence
- 15h30 -Le mot de plus long avec Laurence
- 15h45 - Sonothérapie avec Nathalie



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h45 - Sonothérapie avec Nathalie
- 15h - Jeux de société avec AS



chatmeraié

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Sonothérapie avec Nathalie
- 15h - Jeux de société avec AS



Côûter

Madeleines



Dîner

- Soupe à l'oignon
- Brouillade d'oeuf aux fines herbes, lardons
- Yaourt aux fruits, Fruits

MARDI 31



Déjeuner

- Accra de morue
- Brandade de morue et salade
- Fromages
- Pudding caramel



Théâtre Portugal

- 11h - Gym avec kiné
- 12h - 16h30 : journée à thème voyage au Portugal



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 12h - 16h30 : journée à thème voyage au Portugal



chatmeraié

- 11h - Ecoutons la musique
- 12h - 16h30 : journée à thème voyage au Portugal



Côûter

Pastel de nata



Déjeuner

- Salade du chef
- Boulettes et tian provençale
- Fromages
- Brownie choco, crème anglaise



Théâtre

- 11h - Maintien en forme avec Claire
- 14h30 - Atelier manuelle avec centre aéré de Coubert
- 16h - Anniversaires du mois



Jazz

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Soins des mains et pieds avec AS
- 15h - Projection des animaux sur écran



chatmeraié

- 11h - Ecoutons la musique
- 14h - Le temps d'un café avec AS
- 14h30 - Atelier manuelle avec AS
- "Préparation de pâque"



Côûter

Roulés



Dîner

- Soupe de poisson
- Pizza du chef, Salade laitue
- Fromage blanc, Fruits

MERCREDI 1

DIMANCHE 5



Déjeuner

- Velouté d'asperges, toast de fromage frais et ciboulette
- Filet de saumon sauce citronné, carottes, courgettes et riz parfumé
- Fromage frais aux herbes
- Panna cotta fruits rouges



Théâtre

14h30 - Quizz sur Pâques avec AS
15h - Le loto de Pâques



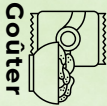
Jazz

14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Jeux de société avec AS



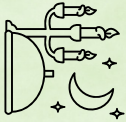
chœur

11h - Ecoutons la musique
14h - Le temps d'un café avec AS
15h - Jeux de société avec AS



Cuire

Marbré



Dîner

- Soupe de carottes
- Feuilleté de la mer, salade jeunes pousses
- Compote

PARLEZ-NOUS

DE VOUS

Quel était votre jeu préféré quand vous étiez enfant ?

Citation de la semaine

« La mémoire est l'avenir du passé. » — Paul Valéry

JEU : mots croisés

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
I									
II									
III									
IV									
V									
VI									
VII									
VIII									
IX									

HORIZONTALEMENT

I. Couvre la plaie. II. Boursicotera. III. Registre. IV. Préposition. Vieille vache. Héros de Cornelle. V. Zorilles du Cap. Volonté enfantine. VI. Montra son opposition. Possédâmes. VII. Protégera. VIII. Guère épais. Haute sur pattes. IX. Secte dont Jésus fut peut-être membre.

VERTICALEMENT

1. La marque du père. 2. Elles habitent dans le Sud-ouest. 3. Ville de Serbie. Grosses mouches. 4. Il ressemble forcément à quelqu'un. Consultée. 5. Anémiée. 6. Dispose. Sorti de nulle part. 7. Porteur d'une robe retroussée. Plan d'eau. 8. Prise d'air. Petite quantité. 9. Pas très enthousiastes.