



## MENU SEMAINE

### Du Lundi 4 au Vendredi 8 février 2019

Le calendrier chinois étant un calendrier luni-solaire, la date du Nouvel An chinois dans le calendrier grégorien varie d'une année sur l'autre, mais tombe toujours entre le 21 janvier et le 19 février, lors de la deuxième nouvelle lune depuis le solstice d'hiver quand le soleil se trouve dans le signe du verseau. C'est, comme tous les commencements de mois lunaires chinois, le premier jour d'une nouvelle lune.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betteraves Épaule d'agneau rôti SV paupiette de la mer Flageolet Camembert Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bonne année (Nouvel an Chinois)</b> Salade de riz Sauté de porc aigre douce SV Cocktail de fruit de mer Poêlé wok Yaourt coco Ananas</p>	<p style="text-align: center;">Céleri rémoulade Pavé de saumon à l'aneth Ebly Port salut Cocktail de fruit</p>	<p style="text-align: center;">Salade de Pomme de terre Wings de poulet (5) SV : nugget de poisson Poêlé de légumes Gouda Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Plat proposé par Yves Farges Salade verte Pates carbonara SV : Pates aux poissons crémé Fromage râpé Mousse au chocolat</p>
Soir	<p style="text-align: center;">Carottes râpées Poisson meunière Choux fleur persillé Faiselle Tarte aux fruits</p>	<p style="text-align: center;">Avocat Escalope de Volaille SV filet poisson Gratin dauphinois Saint Paulin Compote</p>	<p style="text-align: center;">Salade de perle Roti de bœuf SV Végé Haricots Verts Fromage blanc Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Poireaux vinaigrette Tomate farcie aux céréales (Mélange de céréales) Fromage de chèvre Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;"><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson,</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

L'origine des produits









## MENU DIABETIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>200g Betteraves (18g)            Epaulé d'agneau rôti            SV paupiette de la mer            200g Flageolet (24g)            Camembert            120g Panier de fruits (13g)            3 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p><b>Bonne année (nouvel an Chinois)</b>            150g Salade de riz (45g)            Sauté de porc sauce aigre douce            SV Cocktail de fruit de mer            Poêlé wok            125g Yaourt coco (19g)            120g Ananas (13g)            1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 87g</b></p>	<p>Céleri rémoulade            Pavé de saumon à l'aneth            200g Ebly (50g)            Port salut            100g Cocktail de fruit (15g)            2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>200g Salade de Pomme de terre (30g)            Wings de poulet            SV : nugget de poisson            Poêlé de légumes            100g ebly (25g)*            Gouda            120g Panier de fruits (13g)            2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 88g</b></p>	<p>Repas de Vaulx en Velin            Salade verte            300g Pates carbonara (50g)            SV : Pates aux poissons crémé            Fromage rapé            55g Mousse au chocolat (10g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 90g</b></p>
Soir	<p>Carottes râpées            120g Poisson meunière (11g)            Choux fleur persillé            Faiselle            1 barquette de confiture (18g)*            80g Tarte aux fruits (20g)            4 tranches de pain (40g)</p> <p><b>Total glucides = 89g</b></p>	<p>Avocat            Escalope de Volaille            SV filet poisson            250g Gratin dauphinois (37,5g)            Saint Paulin            Compote (15g)            4 tranches de pain (40g)</p> <p><b>Total glucides = 92,5g</b></p>	<p>150g Salade de perle (35g)            Roti de bœuf            SV Végé            Haricots Verts            Fromage blanc            1 barquette de confiture (18g)            120g Panier de fruits (13g)            2 tranches de pain si bœuf (20g)            1 tranche de pain si galette végétal</p> <p><b>Total glucides +/- 90g</b></p>	<p>Poireaux vinaigrette            Tomate farcie aux céréales (200g Mélange de céréales = 50g)            Fromage de chèvre            120g Panier de fruits (13g)            2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 83g</b></p>	<p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson,</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;"> <span style="color: green;">Betteraves</span>  <span style="color: red;">Epaule d'agneau rôti</span>  <span style="color: red;">SV paupiette de la mer</span>  <span style="color: orange;">Flageolet</span>  <span style="color: blue;">Camembert</span>  <span style="color: green;">Panier de fruits</span>  <span style="color: orange;">2 tranches de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <b>Bonne année (nouvel an Chinois)</b>  <span style="color: orange;">Salade de riz</span>  <span style="color: red;">Sauté de porc</span>  <span style="color: red;">1 càs sauce aigre douce</span>  <span style="color: red;">SV Cocktail de fruit de mer</span>  <span style="color: green;">Poêlée wok</span>  <span style="color: blue;">Yaourt nature</span>  <span style="color: magenta;">1 càc de sucre</span>  <span style="color: green;">Ananas</span>  <span style="color: orange;">1 tranche de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <span style="color: green;">Céleri rémoulade</span>  <span style="color: red;">Pavé de saumon à l'aneth</span>  <span style="color: orange;">Ebly</span>  <span style="color: blue;">Port salut</span>  <span style="color: green;">Compote sans sucre ajouté*</span>  <span style="color: orange;">1 tranche de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <span style="color: orange;">Salade de Pomme de terre</span>  <span style="color: red;">Aiguillette de poulet*</span>  <span style="color: red;">S.V : Fruits de mer*</span>  <span style="color: green;">Poêlé de légumes</span>  <span style="color: blue;">Gouda</span>  <span style="color: green;">Panier de fruits</span>  <span style="color: orange;">2 tranches de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;">           Repas de Vault en Velin  <span style="color: green;">Salade verte</span>  <span style="color: orange;">Pates</span>  <span style="color: orange;">1 càs sauce carbonara</span>  <span style="color: red;">SV : Pates aux poissons</span>  <span style="color: red;">crémé</span>  <span style="color: blue;">Fromage rapé</span>  <span style="color: magenta;">55g Mousse au chocolat</span>  <span style="color: orange;">1 tranche de pain</span> </p>
Soir	<p style="text-align: center;"> <span style="color: green;">Carottes râpées</span>  <span style="color: red;">Poisson meunière</span>  <span style="color: green;">Choux fleur persillé</span>  <span style="color: blue;">Faiselle</span>  <span style="color: magenta;">Tarte aux fruits</span>  <span style="color: orange;">2 tranches de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <span style="color: green;">Avocat</span>  <span style="color: red;">Escalope de Volaille</span>  <span style="color: red;">SV filet poisson</span>  <span style="color: orange;">Gratin dauphinois</span>  <span style="color: blue;">Saint Paulin</span>  <span style="color: green;">Compote sans sucre ajouté</span>  <span style="color: orange;">2 tranches de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <span style="color: orange;">Salade de perle</span>  <span style="color: red;">Roti de bœuf</span>  <span style="color: red;">SV Végé</span>  <span style="color: green;">Haricots Verts</span>  <span style="color: blue;">Fromage blanc</span>  <span style="color: magenta;">1 càc de sucre</span>  <span style="color: green;">Panier de fruits</span>  <span style="color: orange;">1 tranche de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <span style="color: green;">Poireaux vinaigrette</span>  <span style="color: green;">Tomate farcie aux céréales</span>            (Mélange de céréales)  <span style="color: blue;">Fromage de chèvre</span>  <span style="color: green;">Panier de fruits</span>  <span style="color: orange;">1 tranche de pain</span> </p>	<p style="text-align: center;"> <b>Légende :</b>  <span style="color: lightgreen;">■</span> Fruit ou légume cru  <span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes  <span style="color: red;">■</span> Viande, poisson,  <span style="color: orange;">■</span> Féculent  <span style="color: blue;">■</span> Produit laitier  <span style="color: magenta;">■</span> Pâtisserie et produit         </p>

## MENU SANS RESIDU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Steak haché Pomme de terre Comté Compote Cake aux fruits*</p>		<p>Aiguillette de poulet* Ebly Babybel Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"><li> Fruit ou légume cru</li><li> Fruits ou légumes</li><li> Viande, poisson,</li><li> Féculent</li><li> Produit laitier</li><li> Pâtisserie et produit</li></ul>

## Diabétique non insulino-dépendant

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;"><b>Betteraves</b>  <b>Epaule d'agneau rôti</b>  <b>SV paupiette de la mer</b>            100g Flageolet  <b>Camembert</b>            Panier de fruits            2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;"><b>Bonne année (nouvel an Chinois)</b>            100g Salade de riz  <b>Sauté de porc aigre douce</b>  <b>SV Cocktail de fruit de mer</b>            Poêlé wok            Yaourt nature            Ananas            1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;"><b>Céleri rémoulade</b>  <b>Pavé de saumon à l'aneth</b>            100g Ebly  <b>Port salut</b>            Cocktail de fruit            1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;"><b>100g Salade de Pomme de terre</b>  <b>Wings de poulet (5)</b>  <b>SV : nugget de poisson</b>  <b>Poêlé de légumes</b>  <b>Gouda</b>            Panier de fruits            2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;"><b>Repas de Vaulx en Velin</b>  <b>Salade verte</b>            200g Pates carbonara  <b>SV : Pates aux poissons crémé</b>  <b>Fromage rapé</b>  <b>Mousse au chocolat</b>            1 tranche de pain</p>
Soir					<p style="text-align: center;"><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson,</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## Menu Allergènes

La cuisine centrale fabrique dans un atelier qui peut utiliser l'ensemble des allergènes,

Nous prêtons une attention importante pour qu'il n'y est pas de contamination croisée des ingrédients.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Betteraves (m) Épaule d'agneau rôti (Ce/o/l/m/g) SV paupiette de la mer (P/Ce/L/So/O/Cr/G/mo) Flageolet Camembert (L) Panier de fruits	Salade de riz (m) Sauté de porc aigre douce (ce) SV Cocktail de fruit de mer (P/ce) Poêlé wok (So/ce) Yaourt coco (L) Ananas	Céleri rémoulade (m) Pavé de saumon à l'aneth (P/L/g/cr/o/l/ce/m/mo) Ebly (l) Port salut (L) Cocktail de fruit	Salade de Pomme de terre (m) Wings de poulet (5) SV : nugget de poisson (P/G/o/l) Poêlé de légumes (ce) Gouda (L) Panier de fruits	Salade verte (m) Pates carbonara (G/L/o) SV : Pates aux poissons crémé (P/G/o/L) Fromage râpé (L) Mousse au chocolat (L/o)
Carottes râpées (m) Poisson meunière (P/G/o/l) Choux fleur persillé (l) Faisselle (L) Tarte aux fruits (G/O/L)	Avocat (m) Escalope de Volaille (Ce/O/g/l) SV filet poisson (P/g/cr/o/l/ce/m/mo) Gratin dauphinois (L) Saint Paulin (L) Compote	Salade de perle (G/m) Roti de bœuf (ce) SV Végé (G/ce/lo/so) Haricots Verts (l) Fromage blanc (L) Panier de fruits	Poireaux vinaigrette (m) Tomate farcie aux céréales (G/so/o) (Mélange de céréales) Fromage de chèvre (L) Panier de fruits	<b>Légende :</b> ( traces et/ou Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés (O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides (So) Soja (L) Lait (F) Fruits à coques (Ce) Céleri (M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques