



MENU SEMAINE 5

Du Lundi 28 janvier au Vendredi 1 février 2019



La **Chandeleur** (*fête des chandelles*) est une ancienne fête païenne et latine, devenue ensuite une fête religieuse chrétienne. Cette fête se déroule le 2 février, soit 40 jours après Noël

On a pour habitude de manger des Crêpes pour la chandeleur !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Asperges Picatta de Volaille cajun SV : piccata de poisson Ebly Yaourt Panier de fruits	Feuilleté aux fromages Côte de porc SV : Pépîte de colin Carotte Faisselle Panier de fruits	Menu BIO Pain de poisson Steak Végé à la tomate Ratatouille Bleu Pomme 	Coleslaw Roti de veau SV : filet de poisson Haricot blanc à la tomate Comté Compote	Salade verte Poisson au beurre Poêlé du marché Fromage blanc Crêpes chocolat chantilly
Soir	Salade de pomme de terre Falafel Poêlé du chef Saint agur Panier de fruits	Salade d'haricots verts Brandade de poisson St nectaire Panier de fruits	Salade composée Cuisse de poulet SV poisson aux amandes Pâtes Fromage râpé Poire au sirop	Radis Œuf dur Epinards Riz au lait	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

L'origine des produits









MENU DIABETIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Asperges Picatta de Volaille cajun SV : piccata de poisson 250g Ebly (42g) Yaourt 1 barquette de confiture (18g) 120g de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 93g</p>	<p style="text-align: center;">80g Feuilleté aux fromages (34g) Côte de porc SV : Pépîte de colin Carotte Faisselle 1 barquette de confiture (18g) 120g Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 85g</p>	<p style="text-align: center;">Menu BIO Pain de poisson 150g Steak Végé à la tomate (23g) Ratatouille 100g riz (30g)* Bleu Pomme (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 86g</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw Roti de veau SV : filet de poisson 200g Haricot blanc à la tomate (20g) Comté 100g Compote (15g) petit cake aux fruits (22g)* 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 87g</p>	<p style="text-align: center;">Salade verte Poisson au beurre 250g Poêlé du marché avec féculent (25g)* Fromage blanc 1 barquette de confiture (18g) 1 Crêpe chocolat chantilly (30g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 93g</p>
Soir	<p>200g Salade de pomme de terre (30g) 100g Falafel (15g) Poêlé du chef Saint agur 120g Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 88g</p>	<p>Salade d'haricots verts 350g Brandade de poisson (35g) St nectaire 120g banane (20g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 85g</p>	<p>Salade composée Cuisse de poulet SV poisson aux amandes 200g Pâtes (50g) Fromage râpé 100g Poire au sirop (15g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 85g</p>	<p>Radis Œuf dur Epinards 150g Pomme de terre (22g) * 150g Riz au lait (40g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;">Total glucides = 92g</p>	<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Asperges Picatta de Volaille cajun SV : piccata de poisson 150g Ebly Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">150g Salade de lentilles* Côte de porc SV : Pépite de colin Carotte Faisselle Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Menu BIO Pain de poisson 100g Steak Végé à la tomate Ratatouille Bleu Pomme 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw Roti de veau SV : filet de poisson 150g Haricot blanc à la tomate Comté Compote sans sucres ajoutés 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Salade verte Poisson au beurre Poêlé du marché Fromage blanc 1 càc de sucre Crêpe nature +/- sucre 2 tranches de pain</p>
Soir	<p style="text-align: center;">150g Salade de pomme de terre 100g Falafel Poêlé du chef Saint agur Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Salade d'haricots verts 250g Brandade de poisson St nectaire Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Salade composée Cuisse de poulet SV poisson aux amandes 150g Pâtes Fromage râpé Poire au sirop léger 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Radis Œuf dur Epinards 150g Pomme de terre* Petit suisse 1 càc de sucre 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU SANS RESIDU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Filet de poulet* Ebly Fromage sec* Compote*</p>		<p>Menu BIO Pain de poisson Steak haché * Riz* Fromage sec* Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

Diabétique non insulino-dépendant

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Asperges Picatta de Volaille cajun SV : piccata de poisson 100g Ebly Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">150g Salade de lentilles* Côte de porc SV : Pépite de colin Carotte Faisselle Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Menu BIO Pain de poisson 100g Steak Végé à la tomate Ratatouille Bleu Pomme 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw Roti de veau SV : filet de poisson 150g Haricot blanc à la tomate Comté Compote sans sucres ajoutés 2 tranches de pain</p>	<p style="text-align: center;">Salade verte Poisson au beurre Poêlé du marché Fromage blanc 1 càc de sucre Crêpe nature +/- sucre 2 tranches de pain</p>
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

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
Asperges (m) Picatta de Volaille cajun (g/m/ce) SV : piccata de poisson (P/cr/su/ce/mo) Ebly (G) Yaourt (L) Panier de fruits	Feuilleté aux fromages (G/O/L) Côte de porc (g/m/ce) SV : Pépite de colin (P/G/o) Carotte (I) Faisselle (L) Panier de fruits	Menu BIO Pain de poisson (P/g/O) Steak Végé à la tomate (G/o) Ratatouille Bleu (L) Pomme	Coleslaw (m/o) Roti de veau (g/m/ce) SV : filet de poisson (P/cr/su/ce/mo) Haricot blanc à la tomate Comté (L) Compote	Salade verte (m) Poisson au beurre (P/L) Poêlé du marché Fromage blanc (L) Crêpes chocolat Chantilly (G/O/L/f)
Salade de pois chiche (m) Falafel (g/ce) Poêlé du chef Saint agur (L) Panier de fruits	Salade d'haricot vert (m) Brandade de poissons (P/I) St nectaire (L) Panier de fruits	Salade composée (m) Cuisse de poulet (g/m/ce) SV poisson aux amandes (P/f) Pâtes (G) Fromage râpé (L) Poire au sirop	Radis (I) Œuf dur (O) Epinards (L) Riz au lait (L/O)	Légende : (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