



# MENU SEMAINE 7

Du Lundi 11 au Vendredi 15 février 2019



**Repas saint valentin proposé par Rillieux :** L'une des histoires les plus populaires liées aux origines de Saint Valentin nous ramène à 270 après JC, sous le règne de l'empereur romain Claude II, qui interdit le mariage parce qu'il prétend que les hommes célibataires font de meilleurs soldats. Mais un prêtre, l'évêque Valentin, a décidé d'ignorer les souhaits du souverain et a continué à marier les couples en secret jusqu'à ce qu'il soit attrapé et jeté en prison pour trahison. Il a été exécuté le 14 Février, c'est pour cela que la Saint-Valentin est fêtée chaque année à cette date .

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Pomelo Sauté de porc à la moutarde SV : Filet de poisson Purée Tomme Compote	Œuf Mimosa Risotto aux légumes Kiri Panier de fruits	Salade mexicaine Roti de bœuf SV : Daube de poisson Gratin de salsifis Yaourt aux fruits Panier de fruits	Saint Valentin Salade mesclun Dos de cabillaud sauce tartare Gratin dauphinois et fagot d'haricots vert Cœur de Neufchatel Gâteau au chocolat	Choux fleur vinaigrette Tortillas Crumble de légumes Faisselle Panier de fruits
Soir	Crêpe jambon fromage SV crêpe champignon fromage Poisson bordelaise Fondu de poireaux Panier de fruits	Endives aux noix Osso Bucco de dinde SV : Boulette végétal Duo de choux braisés Petit suisse Gâteau de semoule	Carottes râpés Nugget de blé Poêlée d'hiver Fourme d'Ambert Pêche au sirop	Soupe Sauté de veau SV Sauté de poisson Coquillettes Yaourt de brebis Fruits rouges	<b>Légende :</b> 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>150g Pomelo (6g) 1 sachet de sucre (8g) Sauté porc SV : Filet de poisson 200g Purée (30g) Tomme Compote (15g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 89g</b></p>	<p>Œuf Mimosa 300g Risotto aux légumes (45g) Kiri Autres que banane (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 88g</b></p>	<p>150g Salade mexicaine (22,5g) Mijoté de bœuf SV : Daube de poisson 150g Gratin de salsifis (10g) Yaourt aux fruits (17g) Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 89,5g</b></p>	<p>Saint Valentin Salade mesclun SV : Dos de cabillaud sauce tartare 80g Gratin dauphinois (12g) et fagot d'haricots vert Cœur de Neufchatel 80g Gâteau au chocolat (35g) 4 tranches de pain (40g)</p> <p><b>Total glucides = 87g</b></p>	<p>Choux fleur vinaigrette 130g Tortillas (19g) 250g Crumble de légumes (15g) Faisselle 1 barquette de confiture (18g) Fruit autre que banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>
Soir	<p>150g Crêpe jambon fromage (28g) SV crêpe champignon fromage Poisson bordelaise Fondu de poireaux 150g de pomme de terre (22g) Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Endives aux noix Osso Bucco de dinde SV : Boulette végétal Duo de choux braisés 100g de maïs (18g)* Petit suisse 1 sachet de sucre (8g) Gâteau de semoule (40g) 2 tranches de pain</p> <p><b>Total glucides = 86g</b></p>	<p>Carottes râpés 100g Nugget de blé (20g) 200g Poêlée d'hiver (20g) Fourme d'Ambert 120g Pêche au sirop (16g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 86g</b></p>	<p>Soupe Sauté de veau SV Sauté de poisson 200g Coquillettes (40g) Fromage blanc 1 sachet de sucre (8g) 100g Fruits rouges (7g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>Légende :</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>Pomelo Sauté porc SV : Filet de poisson 150g Purée Tomme Compote sans sucres ajoutés 2 tranches de pain</p>	<p>Œuf Mimosa 250g Risotto aux légumes Kiri Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade mexicaine Mijoté de bœuf Gratin de salsifis Yaourt nature 1 càc de sucre Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p>Saint Valentin Salade mesclun SV : Dos de cabillaud sauce tartare Gratin dauphinois et fagot d'haricots vert Cœur de Neufchatel 50g Gâteau au chocolat 1 tranche de pain</p>	<p>Choux fleur vinaigrette 130g Tortillas Légumes Faisselle 1 càc de sucre Panier de fruits 2 tranches de pain</p>
Soir	<p>150g Crêpe jambon fromage Poisson bordelaise Fondu de poireaux Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p>Endives aux noix Emincé de dinde SV : Boulette végétal Duo de choux braisés Petit suisse 1 càc de sucre 50g Gâteau de semoule 2 tranches de pain</p>	<p>Carottes râpés Steak végétal &lt;10% MG 150g Poêlée d'hiver Fourme d'Ambert Pêche au sirop léger 1 tranche de pain</p>	<p>Soupe Sauté de veau SV Sauté de poisson 150g Coquillettes Fromage blanc 1 càc de sucre Fruits rouges 1 tranche de pain</p>	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson,</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 10px; height: 10px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## MENU SANS RESIDU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Œufs Riz Gouda Compote</p>		<p>Pomme de terre* Mijoté de bœuf sans sauce Emmental Compote Cake aux fruits</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	Pomelo 1 càc de sucre Sauté porc SV : Filet de poisson 150g Purée Tomme Compote sans sucres ajoutés 2 tranches de pain	Œuf Mimosa 200g Risotto aux légumes Kiri Panier de fruits 1 tranche de pain	150g Salade mexicaine Mijoté de bœuf SV : Daube de poisson Gratin de salsifis Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain	Saint Valentin Salade mesclun SV : Dos de cabillaud sauce tartare 80g Gratin dauphinois et fagot d'haricots vert Cœur de Neufchatel 50g Gâteau au chocolat 1 tranche de pain	Choux fleur vinaigrette 130g Tortillas Crumble de légumes Faisselle 1 càc de sucre Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir					Légende : 

## 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
<p style="text-align: center;">Pomelo Sauté de porc à la moutarde (g/m/l/o) SV : Filet de poisson (P/mo/g/cr/o/l/ce/m) Purée (su/L) Tomme (L) Compote</p>	<p style="text-align: center;">Œuf Mimosa (O/m/g/so/l) Risotto aux légumes (L/ce/o/g) Kiri (L) Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Salade mexicaine (m/l/g) Roti de bœuf (g/m/l/o) SV : Daube de poisson (P/mo/g/cr/l/ce/m) Gratin de salsifis (g/l) Yaourt aux fruits (L) Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Salade mesclun SV : Dos de cabillaud sauce tartare (P/m/o) Gratin dauphinois et fagot d'haricots vert (l/o/g/p/so/ce) Cœur de Neufchatel (L) Gâteau au chocolat (G/o/l)</p>	<p style="text-align: center;">Choux fleur vinaigrette (m) Tortillas (l/o) Crumble de légumes (g/l) Faisselle (l) Panier de fruits</p>
<p style="text-align: center;">Crêpe jambon fromage (G/L/o/mo/cr/p/ce/m) SV crêpe champignon fromage (G/l/o/mo/cr/p/ce/m) Poisson bordelaise (P/su/g/ce/m) Fondue de poireaux (L) Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Endives aux noix (m) Osso Bucco de dinde (g/m/l/o) SV : Boulette végétal (g) Duo de choux braisés (l) Petit suisse (L) Gâteau de semoule (g/o/l)</p>	<p style="text-align: center;">Carottes râpées (m) Nugget de blé (g/ce/mo/o/p/so/l) Poêlée d'hiver Fourme d'Ambert (l) Pêche au sirop</p>	<p style="text-align: center;">Soupe Sauté de veau (g/m/l/o) SV Sauté de poisson (P/mo/g/cr/l/ce/m) Coquillettes (G/o) Yaourt de brebis (l) Fruits rouges</p>	<p style="text-align: center;"><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</p>