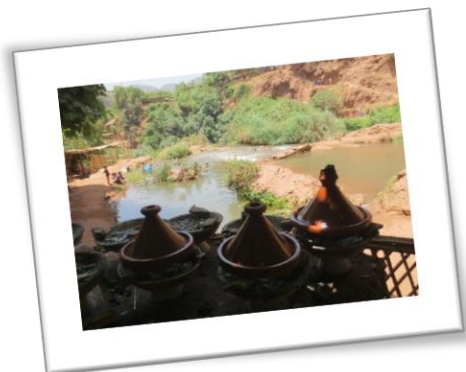








MENU SEMAINE 8

Du Lundi 18 au Vendredi 22 février 2019



Un **tajine** désigne, d'une part, un plat de cuisson et de service, large et peu profond, surmonté d'un couvercle conique, en terre cuite, issu de la cuisine berbère, et également très répandu dans la cuisine traditionnelle du Maghreb, et, d'autre part, une préparation culinaire d'Afrique du Nord-Ouest, cuite dans cet ustensile, sorte de ragoût cuit à l'étouffée. La préparation du tajine, les ingrédients et les épices utilisés diffèrent selon les régions et pays du Maghreb



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Feuilleté chèvre épinards Poularde sauce champignons SV : Poisson du chef Carottes Comté Panier de fruits	Choux chinois Steak de bœuf SV : Steak de thon Pommes sautées Yaourt nature Panier de fruits	Salade de quinoa Aiguillette de poulet pané SV : Poisson pané Petit pois carotte Tartare Panier de fruits	Proposé par Vaulx en Velin Salade verte Tajine de la mer Semoule Fromage de chèvre Salade d'oranges oriental	Avocat Jambon Chaud SV : Galette Végé Gratin de courge Fromage blanc Croustillant passion choco
Soir	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	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>70g Feuilleté chèvre miel (21,7g)</p> <p>Poularde sauce champignons</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>250g Carottes (17,5g)</p> <p>Comté</p> <p>Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 89,2g</p>	<p>Choux chinois</p> <p>Steak de bœuf</p> <p>SV : Steak de thon</p> <p>250g Pommes sautées (37,5g)</p> <p>Yaourt nature</p> <p>1 barquette de confiture (18g)</p> <p>Panier de fruits sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 85.5g</p>	<p>150g Salade de quinoa (27g)</p> <p>120g Aiguillette de poulet pané (22,8g)</p> <p>SV : Poisson pané</p> <p>200g Petit pois carotte (14g)</p> <p>Tartare</p> <p>Panier de fruits sauf banane (13g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucides = 87g</p>	<p>Proposé par Vaulx en Velin</p> <p>Salade verte</p> <p>Tajine de la mer</p> <p>200g Semoule (50g)</p> <p>Fromage de chèvre</p> <p>100g Salade d'oranges oriental (15g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides = 85g</p>	<p>Avocat</p> <p>Jambon Chaud</p> <p>SV : 100g Galette Végé (15g)</p> <p>200g Gratin de courge (20g)</p> <p>Fromage blanc</p> <p>1 sachet de sucre (8g)</p> <p>80g Croustillant passion choco (24g)</p> <p>Jambon chaud : 3 tranches de pain (30g)</p> <p>Galette végé : 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides = +/- 90g</p>
Soir	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	<p>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>150g Salade de pomme de terre*</p> <p>Poularde sauce champignons</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Carottes</p> <p>Comté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>Choux chinois</p> <p>Steak de bœuf</p> <p>SV : Steak de thon</p> <p>150g Pommes sautées</p> <p>Yaourt nature</p> <p>1 càc de sucre</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>150g Salade de quinoa</p> <p>Aiguillette de poulet*</p> <p>SV : Poisson</p> <p>Petit pois carotte</p> <p>Tartare</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Proposé par Vaulx en Velin</p> <p>Salade verte</p> <p>Tajine de la mer</p> <p>150g Semoule</p> <p>Fromage de chèvre</p> <p>Salade d'oranges oriental au sirop léger</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Avocat</p> <p>Galette Végé</p> <p>Gratin de courge</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Fruit</p> <p>2 tranches de pain</p>
Soir	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	Humeur du chef	<p>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>Steak haché* Semoule* Comté Compote</p>		<p>Aiguillette de poulet* Riz Emmental* 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>100g de pomme de terre</p> <p>Poularde sauce champignons</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Carottes</p> <p>Comté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>Choux chinois</p> <p>Steak de bœuf</p> <p>SV : Steak de thon</p> <p>100g Pommes sautées</p> <p>Yaourt nature</p> <p>1 càc de sucre</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>100g Salade de quinoa</p> <p>Aiguillette de poulet pané</p> <p>SV : Poisson pané</p> <p>Petit pois carotte</p> <p>Tartare</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Proposé par Vaulx en Velin</p> <p>Salade verte</p> <p>Tajine de la mer</p> <p>100g Semoule</p> <p>Fromage de chèvre</p> <p>Salade d'oranges oriental</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Avocat</p> <p>Jambon Chaud</p> <p>SV : Galette Végé</p> <p>Gratin de courge</p> <p>Fromage blanc</p> <p>1 càc de sucre</p> <p>Fruit</p> <p>1 tranche de pain</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

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
Feuilleté chèvre épinards (G/L/O/ce/p/m/mo/se/cr/f) Poularde sauce champignons (G/C/L/o) SV : Poisson du chef (P/g/cr/o/l/ce/mo) Carottes (l) Comté (L) Panier de fruits	Choux chinois (m) Steak de bœuf SV : Steak de thon (P/g/cr/o/l/ce/mo) Pommes sautées Yaourt nature (L) Panier de fruits	Salade de quinoa (G) Aiguillette de poulet pané (G/ce/l/o/so) SV : Poisson pané (P/G/ce/l/mo/o/so) Petit pois carotte Tartare (L) Panier de fruits	Salade verte (m) Tajine de la mer Semoule (G/P/l/ce) Fromage de chèvre (L) Salade d'oranges oriental (f)	Avocat (m) Jambon Chaud (so/l/f/g/o/ce) SV : Galette Végé (G/ce/l/m) Gratin de courge (l/g) Fromage blanc (L) Croustillant passion choco (L/O/so/G)
				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