



## SEMAINE 5

Du 31/01/2022 au 04/02/2022

La Bretagne, une région située à l'extrême ouest de la France, est une péninsule vallonnée qui s'avance dans l'océan Atlantique. La Chandeleur est une ancienne fête païenne et latine, devenue ensuite une fête religieuse chrétienne



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées Poisson sauce Bretonne Gratin de pomme de terre Fromage frais kouign amann	Salade de pois chiches menthe orange Risotto aux légumes Comté Panier de fruits	Salade verte Carbonade SV : Daube de poisson Potatoes Chèvre Crêpes	Assiette de charcuteries SV : Saumon fumé Œufs sauce aurore Poêlée de légumes pdt Tomme de montagne Panier de fruits	Salade de choux Roti Porc SV : poisson du chef Pâtes Yaourt Compote
Soir	Salade de boulgour et dés de fromage Sauté de volaille SV: Omelette Choux de Bruxelles Panier de fruits	Endives, bleu et pomme Paupiette de veau SV: Poisson du chef Blé Petit suisse	Soupe de légumes Tagliatelles au saumon Brocolis Fromage râpé Panier de fruits	Céleri rémoulade Dahl de lentilles Crème dessert	<b>Légende :</b> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

### L'origine des produits



## MENU DIABÉTIQUE 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées Poisson bretonne 200g Gratin pomme de terre (29g) fromage frais 80g kouign amann (40g) 2 tranches de pain (20g) <b>Total glucides = 89g</b></p>	<p>100g Salade de pois chiches menthe orange (17g) 200g Risotto aux légumes (60g) Comté Panier de fruits sauf banane (13g) 0 tranche de pain <b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Salade verte Carbonade SV : Daube de poisson 200g Potatoes (40g) Fromage &gt;150mg 80g crêpes (25g) 2 tranches de pain (20g) <b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>Assiette de charcuteries SV : Saumon fumé Œufs sauce aurore 400g Poêlée de légumes pommes de terre (40g) Fromage 150 1 Banane (17g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides = 87</b></p>	<p>Chou chinois 150g Porc (16g) SV : poisson 150g pâtes (37,5g) Yaourt (15g) 100g compote (15g) 0 tranche de pain <b>Total glucides = 83,5g</b></p>
Soir	<p>200g Salade de boulghour et dès de fromages (50g) Sauté de volaille S.V Omelette Choux de Bruxelles Panier de fruits sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) <b>Total glucides = 83g</b></p>	<p>Endives bleu pomme Rôti de veau S.V Poisson du chef 200g Blé (50g) Petit suisse nature 1 sachet de sucre (8g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides = 88g</b></p>	<p>Soupe aux légumes 250g Tagliatelles au saumon Brocolis (45g) Fromage râpé Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) <b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>Céleri rémoulade 250g Dahl de lentilles (50g) Crème dessert (20g) 1 tranche de pain (10g) <b>Total glucides = 80g</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, œuf</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 DIABÉTIQUE 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées  <b>Poisson</b>            200g Gratin (29g)  <b>fromage frais</b>            80g kouign amann            (40g)            3 tranches de pain            (30g)  <b>Total glucides = 99g</b></p>	<p>100g Salade de pois            chiches menthe orange            (17g)            200g Risotto aux            légumes (60g)  <b>Comté</b>            Panier de fruits sauf            banane (13g)            1 tranche de pain            (10g)  <b>Total glucides = 100g</b></p>	<p>Salade verte  <b>Carbonade</b>            SV : Daube de poisson            200g Potatoes (40g)  <b>Fromage &gt;150mg</b>            80g crêpes (25g)            3 tranches de pain (30g)  <b>Total glucides = 95g</b></p>	<p><b>Assiette de            charcuteries</b>            SV : Saumon fumé  <b>Œufs sauce aurore</b>            450g Poêlée de            légumes pommes de            terre (45g)  <b>Fromage 150</b>            1 Banane (17g)            3 tranches de pain            (30g)  <b>Total glucides = 92</b></p>	<p><b>Chou</b>  <b>150g Porc (16g)</b>            SV:            150g pâtes (37,5g)  <b>Yaourt (15g)</b>            100g compote (15g)            1 tranche de pain  <b>Total glucides = 93,5g</b></p>
Soir					<p style="text-align: center;">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, œuf</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>Carottes râpées Poisson 150g Gratin fromage frais 80g kouign amann 2 tranches de pain</p>	<p>100g Salade de pois chiches menthe orange 150g Risotto aux légumes Comté Panier de fruits sauf banane 0 tranche de pain</p>	<p>Salade verte Carbonade SV : Daube de poisson 150g Potatoes Fromage &gt;150mg crêpes 1 tranche de pain</p>	<p>Céleri rémoulade Œufs sauce aurore 200g Poêlée de légumes pommes de terre Fromage 150 Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Chou Porc SV : poisson 150g pâtes Yaourt coco 100g compote 1 tranche de pain</p>
Soir	<p>150g Salade de boulghour et dès de fromages Sauté de volaille SV : Omelette Choux de Bruxelles Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Endives bleu pomme Rôti de veau SV : Poisson du chef 150g Blé Petit suisse nature 1 càc de sucre 1 tranche de pain</p>	<p>Soupe aux légumes 250g Tagliatelles au saumon Brocolis Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Céleri rémoulade 250g Dahl lentille Yaourt nature 1 càc de sucre <b>0 tranche de pain</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, œuf</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 SANS RESIDU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Poisson sans sauce Riz Fromage pâte pressée cuite Compote</p>		<p>Carbonade sans sauce Potatoes Fromage pâte pressée cuite 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, œuf</li><li>Féculent</li><li>Produit laitier</li><li>Pâtisserie et produit</li></ul>

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées  <b>Poisson</b>            150g Gratin  <b>Fromage frais</b>            kouign amann            2 tranches de pain</p>	<p>100g Salade de pois            chiches menthe orange            100g Risotto aux  <b>légumes</b>  <b>Comté</b>            Panier de fruits sauf            banane            0 tranche de pain</p>	<p>Salade verte  <b>Carbonade</b>  <b>SV : Daube de poisson</b>            100g Potatoes  <b>Fromage &gt;150mg</b>            Crepes            1 tranche de pain</p>	<p><b>Assiette de            charcuteries</b>  <b>SV : Saumon fumé</b>  <b>Œufs sauce aurore</b>            250g Poêlée de  <b>légumes pommes de            terre</b>  <b>Fromage 150</b>            Panier de fruits            1 tranche de pain</p>	<p>Chou  <b>Porc</b>  <b>SV : poisson</b>            100g pates  <b>Yaourt</b>            100g compote            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, œuf</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 SPÉCIFIQUE – YVES FARGE

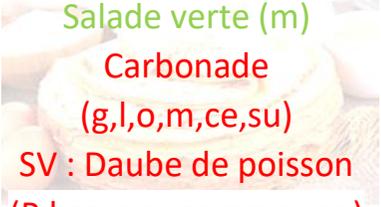
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Carottes râpées 100g Poisson 50g gratin 30g fromage frais Compote 1 tranche de pain	100g Endives bleu pomme 100g Risotto aux légumes 30g Fromage >150mg Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade verte 100g Daube de poisson (sans sauce) 50g Potatoes 30g Fromage >150mg Compote 1 tranche de pain	100g Céleri rémoulade 100g œufs sans sauce 200g Poêlée de légumes et pommes de terre 30g Plateau de fromages Panier de Fruits 1 tranche de pain	100g Chou 100g poisson 50g pates 300g brocoli 30g Yaourt nature panier de fruits 1 tranche de pain
Soir					Légende : 

## MENU PAUVRE EN PHOSPHORE – VÉNISSIEUX

*Limité en protéines, sans légumineuses, sans chocolat*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées 100g Poisson Gratin fromage frais Gâteau sans chocolat <u>OU</u> compote	Endives, bleu et pomme Risotto aux légumes Comté Panier de fruits	Salade verte 100g Daube de poisson Potatoes Fromage Crepes	Céleri rémoulade 100g Œufs sauce aurore Poêlée de légumes pdt Fromage 150 Panier de fruits	Chou 100g poisson pâtes Yaourt compote
Soir	Salade de boulgour et dés de fromage 50g Omelette Choux de Bruxelles Panier de fruits	Endives, bleu et pomme 50g Poisson du chef Blé Petit suisse	Soupe de légumes Tagliatelles au saumon Brocolis Fromage râpé Panier de fruits	Céleri rémoulade Poêlée de légumes pdt Crème dessert (sauf chocolat)	Légende :  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: lightgreen;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="color: red;">■</span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Féculent</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Produit laitier</li> <li><span style="color: pink;">■</span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## MENU ALLERGÈNES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>▲ Carottes râpées (m)</p> <p>▲ Poisson sauce Bretonne (P,l,ce,o,m,cr,mo,su,so)</p> <p>Gratin de pomme de terre (l)</p> <p>Fromage frais (l)</p> <p>kouign amann (g,l,o,f,so)</p>	<p>Salade de pois chiches menthe orange (m)</p> <p>Risotto aux légumes (g,l,o,so,ce)</p> <p>Comté (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	 <p>Salade verte (m)</p> <p>Carbonade (g,l,o,m,ce,su)</p> <p>SV : Daube de poisson (P,l,ce,o,m,cr,mo,su,so)</p> <p>Potatoes (l,g)</p> <p>Chèvre (l)</p> <p>Crêpes (g,l,o)</p>	<p>Assiette de charcuteries (su)</p> <p>SV : Saumon fumé (P)</p> <p>Œufs sauce aurore (o,l)</p> <p>Poêlée de légumes pdt (l)</p> <p>Tomme de montagne (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de chou (m)</p> <p>Roti Porc (g,l,o,m,ce,su)</p> <p>SV : poisson du chef (P,l,ce,o,m,cr,mo,su,so)</p> <p>Pâtes (g,l,o)</p> <p>Yaourt (l)</p> <p>Compote</p>
Soir	<p>Salade de boulgour et dés de fromage (m,g,l)</p> <p>Sauté de volaille (g,l,o,m,ce,su)</p> <p>SV: Omelette (o,l)</p> <p>Choux de Bruxelles (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Endives, bleu et pomme (l,m)</p> <p>Paupiette de veau (su,so,g,l,o,m,ce)</p> <p>SV: Poisson du chef (P,l,ce,o,m,cr,mo,su,so)</p> <p>Blé (g,l)</p> <p>Petit suisse (l)</p>	<p>Soupe de légumes (l)</p> <p>Tagliatelles au saumon (g,l,o,P)</p> <p>Brocolis (l)</p> <p>Fromage râpé (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Céleri rémoulade (m,l,o,g)</p> <p>Dahl de lentilles (l)</p> <p>Crème dessert (l)</p>	<p><b>Légende :</b> (traces et/ou Présence)</p> <p>(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>

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.

## Menu du Lundi

Midi

Carottes râpées  
Poisson sauce Bretonne  
Gratin de pomme de  
terre  
Fromage frais  
kouign amann

Soir

Salade de boulgour et  
dés de fromage  
Sauté de volaille  
SV: Omelette  
Choux de Bruxelles  
Panier de fruits



L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Salade de pois chiches  
menthe orange

Risotto aux légumes

Comté

Panier de fruits

Soir

Endives, bleu et pomme

Paupiette de veau

SV: Poisson du chef

Blé

Petit suisse

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Salade verte  
Carbonade  
SV : Daube de poisson  
Potatoes  
Chèvre  
Crêpes



Soir

Soupe de légumes  
Tagliatelles au saumon  
Brocolis  
Fromage râpé  
Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Assiette de charcuteries

SV : Saumon fumé

Œufs sauce aurore

Poêlée de légumes pdt

Tomme de montagne

Panier de fruits

Soir

Céleri rémoulade

Dahl de lentilles

Crème dessert

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Midi

Salade de choux

Roti Porc

SV : poisson du chef

Pâtes

Yaourt

Compote

### L'origine des produits

