







SEMAINE 6

Le **Nouvel An chinois**, (chinois : 农历新年) est le premier jour du premier mois du calendrier chinois. La **fête du printemps** (春节 / 春節, *chūnjié*) marque le début des festivités qui se déroulent sur quinze jours et qui s'achèvent avec la fête des lanternes (元宵节 / 元宵節, *yuánxiāojié*). Cette année c'était le 1^{er} février 2022, l'année du Tigre d'eau 虎水



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pois chiche Pavé de saumon Fondue de poireaux St Paulin Panier de fruits	Salade verte Cuisse de poulet SV : Plat végétarien Epinards Gouda Cookie géant	Mélange de salade et miettes de maquereaux Quenelles Riz complet Brie Panier de fruits	Betterave Chioggia Rôti de bœuf SV : Pavé de poisson Poêlée de légumes et pommes de terre Gâteau de semoule	Chou chinois Porc caramel SV : Calamars caramel Nouilles chinoises Yaourt coco Litchi
Soir	Coleslaw Veau marengo SV : sauté végétarien Pâtes Fromage râpé Tarte aux fruits	Nuggets de blé Purée de patates douces Babybel Panier de Fruits	Avocat Tacos (poivron, tomate, oignon émincé volaille (sv : thon)) Emmental Compote	Soupe de légumes Gratin duo de choux fleur et brocolis Fruits de mer Fromage blanc Panier de Fruits	Légende :  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>300g Salade de pois chiche (36g) Pavé de saumon Fondue de poireaux Fromage >150 1 Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 86g</p>	<p>Salade verte Cuisse de poulet SV : Plat végétarien <u>100g Nuggets de blé (18g)</u> Epinards Fromage > 150 80g Cookie géant (47.2g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 85g</p>	<p>Mélange de salade et miettes de maquereaux 100g Quenelles (15g) 200g Riz complet (60g) Fromage 100-150 1 Fruit (SAUF banane) (12g) 0 Tranche de pain Total glucides = 87g</p>	<p>Betterave Chioggia Rôti de bœuf SV : Pavé de poisson 300g Poêlée de légumes et pommes de terre (30g) 100g Gâteau de semoule (25g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 85g</p>	<p>Chou chinois Porc caramel SV : Calamars caramel 200g Nouilles chinoises (48g) Yaourt coco Litchis au sirop (20g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 88g</p>
Soir	<p>Coleslaw Veau marengo SV : Plat végétarien 200g Pâtes (50g) Fromage râpé Tarte aux fruits (37.6g) 0 Tranche de pain Total glucides = 87.6g</p>	<p>200g Nuggets de blé (36g) 200g Purée de patates douces (24g) Fromage > 150 Panier de Fruits (13g) 1 Tranche de pain (10g) Total glucides = 83g</p>	<p>Salade verte 300g tacos (52.2g) Fromage > 150 Compote 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 82.2g</p>	<p>250g Soupe de pois chiches (25g) Gratin duo de choux fleur et brocolis Aux fruits de mer Fromage blanc avec sachet de sucre (8g) 3 tranches de pain (30g) Banane (20g) Total glucides : 83g</p>	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>350g Salade de pois chiche (42g)</p> <p>Pavé de saumon</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Fromage >150</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 92g</p>	<p>Salade verte</p> <p>Cuisse de poulet</p> <p>SV : Plat végétarien</p> <p><u>100g Nuggets de blé (18g)</u></p> <p>Epinards</p> <p>Fromage > 150</p> <p>80g Cookie géant (47.2g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 95g</p>	<p>Mélange de salade et miettes de maquereaux</p> <p>100g Quenelles (15g)</p> <p>200g Riz complet (60g)</p> <p>Fromage 100-150</p> <p>1 Fruit (SAUF banane) (12g)</p> <p>1 Tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucides = 97g</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>SV : Pavé de poisson</p> <p>400g Poêlée de légumes et pommes de terre (40g)</p> <p>100g Gâteau de semoule (25g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 95g</p>	<p>Chou chinois</p> <p>Porc caramel</p> <p>SV : Calamars caramel</p> <p>200g Nouilles chinoises (48g)</p> <p>Yaourt coco</p> <p>Litchis au sirop (20g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 98g</p>
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Salade de pois chiche</p> <p>Pavé de saumon</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Fromage >150</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>Cuisse de poulet</p> <p>SV : Plat végétarien</p> <p>Epinards</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Cookie géant</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Mélange de salade et miettes de maquereaux (100g)</p> <p>PAS de Quenelles</p> <p>150g Riz complet</p> <p>Fromage 100-150</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>SV : Pavé de poisson</p> <p>200g Poêlée de légumes et pommes de terre</p> <p>Gâteau de semoule</p> <p>2 Tranches de pain</p>	<p>Chou chinois</p> <p>Porc caramel</p> <p>SV : Calamars caramel</p> <p>150g Nouilles chinoises</p> <p>Yaourt coco</p> <p>Litchis au sirop</p> <p>1 Tranches de pain</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>Veau marengo</p> <p>SV : Plat végétarien</p> <p>150g Pâtes</p> <p>Fromage râpé</p> <p><u>1 Fruit</u></p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>PAS de Nuggets de blé</p> <p>Omelette</p> <p>200g Purée de patates douces</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Panier de Fruits</p> <p>2 Tranches de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>200g tacos</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Compote</p> <p>2 Tranches de pain</p>	<p>Soupe de 100g pois chiches</p> <p>Gratin duo de choux fleur et brocolis</p> <p>Aux fruits de mer</p> <p>Fromage blanc</p> <p>2 tranches de pain</p> <p>Panier de fruit</p>	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU SANS RESIDU

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de pois chiche Pavé de saumon Pâte pressée cuite 1 compote</p>		<p>Maquereaux sans salade Quenelles Riz complet (sans sauce) Pâte pressée cuite 1 compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade de pois chiche</p> <p>Pavé de saumon</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Fromage >150</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>Cuisse de poulet</p> <p>SV : Plat végétarien</p> <p>Epinards</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Cookie géant</p> <p>2 Tranches de pain</p>	<p>Mélange de salade et miettes de maquereaux</p> <p>100g Quenelles</p> <p>100g Riz complet</p> <p>Fromage 100-150</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>SV : Pavé de poisson</p> <p>300g Poêlée de légumes et pommes de terre</p> <p>Gâteau de semoule</p> <p>1 Tranche de pain</p>	<p>Chou chinois</p> <p>Porc caramel</p> <p>SV : Calamars caramel</p> <p>100g Nouilles chinoises</p> <p>Yaourt coco</p> <p>Litchis au sirop</p> <p>1 Tranches de pain</p>
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU HYPOCALORIQUE SPÉCIFIQUE – YVES FARGE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p><u>100g Coleslaw</u> 50g Salade de pois chiche 100g Pavé de saumon 300g Fondue de poireaux Fromage >150 Panier de fruits 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Salade verte 100g plat végétarien 300g Epinards Fromage > 150 Panier de fruits 2 Tranches de pain</p>	<p>100g Mélange de salade et 100g miettes de maquereaux 50g Riz complet <u>300g Légumes (haricots, chou, etc.)</u> Fromage 100-150 Panier de fruits 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Betterave Chioggia 100g Pavé de poisson 300g Poêlée de légumes et pommes de terre <u>Yaourt</u> Panier de fruits 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Chou chinois 100g Calamars caramel 50g Nouilles chinoises <u>300g Légumes (haricots, chou, etc.)</u> Yaourt coco Litchis 1 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, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU PAUVRE EN PHOSPHORE – VÉNISSIEUX

Limité en protéines, sans légumineuses, sans chocolat

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p><u>Coleslaw</u></p> <p>100g Pavé de saumon</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Fromage >150</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>100g OMELETTE</p> <p>Epinards</p> <p>Fromage > 150</p> <p><u>Panier de fruits</u></p>	<p>Mélange de salade et</p> <p>100g miettes de maquereaux</p> <p>Quenelles</p> <p>Riz complet</p> <p>Fromage 100-150</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Betterave Chioggia</p> <p>100g Pavé de poisson</p> <p>Poêlée de légumes et pommes de terre</p> <p>Gâteau de semoule</p>	<p>Chou chinois</p> <p>100g Calamars caramel</p> <p>Nouilles chinoises</p> <p>Yaourt coco</p> <p>Litchi</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>100g Plat végétarien</p> <p>Pâtes</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Tarte aux fruits</p>	<p>Nuggets de blé</p> <p>Purée de patates douces</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Panier de Fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>tacos</p> <p>Fromage > 150</p> <p>Compote</p>	<p>Soupe sans pois chiches</p> <p>Gratin duo de choux fleur et brocolis</p> <p>50g Fruits de mer</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de Fruits</p>	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pois chiche (m) Pavé de saumon (P,mo,cr,l,o,g,ce,so,su) Fondue de poireaux (l) St Paulin (l) Panier de fruits	Salade verte (m) Cuisse de poulet (g,l) SV : Plat végétarien (g,l,o,so) Epinards (l) Gouda (l) Cookie géant (g,l,o,f)	Mélange de salade et miettes de maquereaux (P,su,m) Quenelles (g,l,o) Riz complet (l) Brie (l) Panier de fruits	Betterave Chioggia (m) Rôti de bœuf (g,l,o,ce,su,so) SV : Pavé de poisson (P,l,g,o,so,su,ce,mo,cr) Poêlée de légumes et pommes de terre (l) Gâteau de semoule (g,l,o)	Chou chinois (m) Porc caramel (so,su) SV : Calamars caramel (mo,so,su) Nouilles chinoises (g,l,o) Yaourt coco (l) Litchi
Soir	Coleslaw (m,o) Veau marengo (m,l,o,g,ce,so,su) SV : sauté végétarien (so,g,l) Pâtes (g,l,o) Fromage râpé (l) Tarte aux fruits (g,l,o)	Nuggets de blé (g,l,o) Purée de patates douces (l) Babybel (l) Panier de Fruits	Avocat (m) Tacos (poivron, tomate, oignon émincé volaille (sv : thon)) (g,l,o,P) Emmental (l) Compote	Soupe de légumes (l) Gratin duo de choux fleur et brocolis (g, l) Fruits de mer (p,mo,cr,ce,so,su,g,l,o) Fromage blanc (l) Panier de Fruits	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

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

Salade de pois chiche

Pavé de saumon

Fondue de poireaux

St Paulin

Panier de fruits

Soir

Coleslaw

Veau marengo

SV : sauté végétarien

Pâtes

Fromage râpé

Tarte aux fruits



L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi



Salade verte

Cuisse de poulet

SV : Plat végétarien

Epinards

Gouda

Cookie géant

Soir

Nuggets de blé

Purée de patates douces

Babybel

Panier de Fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Mélange de salade et
miettes de maquereaux

Quenelles

Riz complet

Brie

Panier de fruits

Soir

Avocat



Tacos (poivron, tomate,
oignon émincé volaille
(sv : thon))

Emmental

Compote



L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi



-  Betterave Chioggia
-  Rôti de bœuf
- SV : Pavé de poisson
- Poêlée de légumes et pommes de terre
- Gâteau de semoule

Soir

- Soupe de légumes
- Gratin duo de choux fleur et brocolis
- Fruits de mer
- Fromage blanc
- Panier de Fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi



Chou chinois

Porc caramel

SV : Calamars caramel

Nouilles chinoises



Yaourt coco

Litchi

L'origine des produits

