



SEMAINE 10

Du 07/03/2022 au 11/03/2022

Les soupes à l'oignon sont populaires au moins depuis l'époque romaine. Elles furent à travers l'Histoire souvent considérées comme une nourriture pour gens modestes, en raison de l'abondance des oignons et de la facilité à les cultiver. La version moderne de cette soupe est venue de France au XVII^e siècle¹, faite de pain sec ou croûtons, bouillon et oignons caramélisés.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Fond d'artichaut Boulettes bolognaises SV : Falafel Spaghettis Crème dessert	Feuilleté au fromage Poisson à l'aneth Fenouil braisé Faisselle Panier de fruits	Salade verte Clafoutis de légumes Boulghour façon tajine Yaourt nature Moelleux au chocolat	Salade de lentilles Jambon au Madère SV : Poisson Carottes persillées Tomme blanche Panier de fruits	Coleslaw Rôti de veau SV : Galette végétale Pommes rissolées Comté Flamby
Soir	Terrine de poisson Hachis de légumes Bleu Panier de fruits	Salade d'endives (noix, fromage, pommes) Sauté de dinde au curry SV : Daube de la mer Riz Saint Paulin Poire au sirop de menthe	Gratinée d'oignons (fromage râpé, croûtons) Sauté de bœuf SV : Poisson Pâtes complètes Panier de Fruits	Avocat Saumon Poêlée de légumes et pommes de terre Petit suisse aux 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>Fond d'artichaut Boulettes bolognaises SV : 100g Falafel (18.7g) 200g Spaghettis (50g) 100g Crème dessert (20g)</p> <p>Avec Viande : 2 Tranches de pain (20g) Glucides Totaux = 90g</p> <p>SV : 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 88.7g</p>	<p>Feuilleté au fromage (30g) Poisson à l'aneth Fenouil braisé 100g Riz (32g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 90g</p>	<p>Salade verte Clafoutis de légumes 200g Boulghour façon tajine (46g) Yaourt nature SANS SUCRE 80g Moelleux au chocolat (38.5g) 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 84.5g</p>	<p>300g Salade de lentilles (48.6g) Jambon au Madère SV : Poisson Carottes persillées Tomme blanche 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain (20g) Glucides Totaux = 88.6g</p>	<p>Coleslaw Rôti de veau SV : 100g Galette végétale (17g) Avec viande : 250g Pommes rissolées (57.5g) SV : 200g Pommes rissolées (46g) Comté 1 Flamby (20g) Avec Viande : 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 87.5g SV : 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 83g</p>
Soir	<p>100g Terrine de poisson 350g Hachis de légumes (44.45g) Bleu 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain Glucides Totaux = 84.5g</p>	<p>Salade d'endives (noix, fromage, pommes) Sauté de dinde au curry SV : Daube de la mer 200 g Riz (64g) Saint Paulin 100g Poire au sirop de menthe (14g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 88g</p>	<p>Gratinée d'oignons (fromage râpé, 30 g croûtons (17.7g)) Sauté de bœuf SV : Poisson 200g Pâtes complètes (46.8g) 1 Fruit SAUF BANANE (13g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 87.5g</p>	<p>Avocat Saumon 350g Poêlée de légumes et pommes de terre (52.5g) 100g Petit suisse aux fruits (12g) 2 Tranches de pain (20g) Glucides Totaux = 84.5g</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>Fond d'artichaut Boulettes bolognaises SV : 100g Falafel (18.7g) 200g Spaghettis (50g) 100g Crème dessert (20g)</p> <p>Avec Viande : 3 Tranches de pain (30g) Glucides Totaux = 100g</p> <p>SV : 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 98.7g</p>	<p>Feuilleté au fromage (30g) Poisson à l'aneth Fenouil braisé 100g Riz (32g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 100g</p>	<p>Salade verte Clafoutis de légumes 200g Boulghour façon tajine (46g) Yaourt nature SANS SUCRE 80g Moelleux au chocolat (38.5g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 94.5g</p>	<p>300g Salade de lentilles (48.6g) Jambon au Madère SV : Poisson Carottes persillées Tomme blanche 1 Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides Totaux = 98.6g</p>	<p>Coleslaw Rôti de veau SV : 100g Galette végétale (17g) Avec viande : 250g Pommes rissolées (57.5g) SV : 200g Pommes rissolées (46g) Comté 1 Flamby (20g) Avec Viande : 2 Tranche de pain (20g) Glucides Totaux = 97.5g SV : 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 93g</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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	200g Fond d'artichaut 100g Boulettes bolognaises SV : 100g Falafel 150g Spaghettis <u>1 Yaourt nature</u> <u>1 compote allégée</u> 1 Tranche de pain	<u>200g Crudités</u> 100g Poisson à l'aneth 200g Fenouil braisé 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Salade verte 150g Clafoutis de légumes 150g Boulghour façon tajine 1 Yaourt nature 80g Moelleux au chocolat 1 Tranche de pain	150g Salade de lentilles 100g Jambon au Madère SV : 100g Poisson 300g Carottes persillées 30g Tomme blanche 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Coleslaw 100g Rôti de veau SV : 100g Galette végétale 150g Pommes rissolées 30g Comté 1 Flamby 1 Tranche de pain
Soir	100g Terrine de poisson 300g Hachis de légumes 30g Bleu 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Salade d'endives (noix, fromage, pommes) 100g Sauté de dinde au curry SV : 100g Daube de la mer 150g Riz 30g Saint Paulin 1 Poire au sirop de menthe 1 Tranche de pain	200g Gratinée d'oignons (30g fromage râpé, 30g croûtons) 100g Sauté de bœuf SV : 100g Poisson 150g Pâtes complètes 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	Avocat 100g Saumon 300g Poêlée de légumes et pommes de terre 100g Petit suisse aux fruits 1 Tranche de pain	Légende :  <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 FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="color: red;">Boulettes bolognaises</p> <p style="color: red;">SV : Falafel</p> <p style="color: orange;">Spaghettis</p> <p style="color: blue;">Pâte pressée cuite</p> <p style="color: green;">1 compote</p>		<p style="color: orange;">Boulghour</p> <p style="color: red;"><u>100g Sauté de bœuf</u></p> <p style="color: red;"><u>SV : 100g Poisson</u></p> <p style="color: blue;">Pâte pressée cuite</p> <p style="color: green;">1 compote</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 DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>200g Fond d'artichaut 100g Boulettes bolognaises SV : 100g Falafel 150g Spaghettis <u>1 Yaourt nature</u> <u>1 compote allégée</u> 1 Tranche de pain</p>	<p>1 Feuilleté au fromage 100g Poisson à l'aneth 300g Fenouil braisé 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain</p>	<p>200g Salade verte 150g Clafoutis de légumes 150g Boulghour façon tajine 1 Yaourt nature 80g Moelleux au chocolat 0 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de lentilles 100g Jambon au Madère SV : 100g Poisson 300g Carottes persillées 30g Tomme blanche 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain</p>	<p>200g Coleslaw 100g Rôti de veau SV : 100g Galette végétale 150g Pommes rissolées 30g Comté <u>1 compote allégée</u> 1 Tranche 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 ALLERGÈNES

<p>Fond d'artichaut (m) Boulettes bolognaises (so) SV : Falafel (g,l,o,so) Spaghettis (g) Crème dessert (g,l,o)</p>	<p>Feuilleté au fromage (g,l,o) Poisson à l'aneth (P,cr,mo,l,o,g,ce,so,m,su) Fenouil braisé (g,l,o,ce,so,m,su) Faisselle (l) Panier de fruits</p>	<p>Salade verte (m) Clafoutis de légumes (o,g,l) Boulghour façon tajine (g) Yaourt nature (l) Moelleux au chocolat (g,l,o,f)</p>	<p>Salade de lentilles (m) Jambon au Madère (g,l,o,ce,su,m) SV : Poisson (P,g,l,o,m,ce,mo,cr,su) Carottes persillées (l) Tomme blanche (l) Panier de fruits</p>	<p>Coleslaw (m,o) Rôti de veau (g,l,o,ce,su) SV : Galette végétale (g,l,o,so,ce) Pommes rissolées (g) Comté (l) Flamby (l,o)</p>
<p>Terrine de poisson (P,g,l,o,mo,cr,ce,so) Hachis de légumes (su,g,l) Bleu (l) Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives (noix, fromage, pommes) (m,f,l) Sauté de dinde au curry (g,l,o,ce,so,su,m) SV : Daube de la mer (p,mo,cr,so,ce,l,su,m) Riz (l) Saint Paulin (l) Poire au sirop de menthe</p>	<p>Gratinée d'oignons (g,l,o,ce,m) (fromage râpé, croûtons) Sauté de bœuf (g,l,o,ce,so,su) SV : Poisson (P,l) Pâtes complètes (g,l,o) Panier de Fruits</p>	<p>Avocat (m) Saumon (P,g,l,o,m,mo,cr,ce,su) Poêlée de légumes et pommes de terre (l,g) Petit suisse aux fruits (l)</p>	<p>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</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

Fond d'artichaut
Boulettes bolognaises
SV : Falafel
Spaghettis
Crème dessert

Soir

Terrine de poisson
Hachis de légumes
Bleu
Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Feuilleté au fromage

Poisson à l'aneth

Fenouil braisé

Faisselle

Panier de fruits

Soir

Salade d'endives (noix,
fromage, pommes)

Sauté de dinde au
curry

SV : Daube de la mer

Riz

Saint Paulin

Poire au sirop de
menthe

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade verte
Clafoutis de légumes
Boulghour façon tajine
Yaourt nature
Moelleux au chocolat

Soir

Gratinée d'oignons
(fromage râpé,
croûtons)
Sauté de bœuf
SV : Poisson
Pâtes complètes
Panier de Fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de lentilles

Jambon au Madère

SV : Poisson

Carottes persillées

Tomme blanche

Panier de fruits

Soir

Avocat

Saumon

Poêlée de légumes et

pommes de terre

Petit suisse aux fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi

Coleslaw

Rôti de veau

SV : Galette végétale

Pommes rissolées

Comté

Flamby

L'origine des produits

