



## SEMAINE 12

Du 21/03 au 26/03/2022

Comment faire pousser des lentilles à la maison ? Prenez le coton et mettez-le sur le fond des bocaux (ou assiette) avant de bien le mouiller. C'est le facteur essentiel pour la germination des lentilles et autres graines : le maintien de l'humidité. Placez ensuite les graines sur le coton et étalez suffisamment d'espace. Nos lentilles sont produites par des Agriculteurs situés à moins de 20km de Lyon (projet ARC)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pommes de terre 😊 Bœuf aux amandes SV : Poisson aux amandes Chou-fleur Gouda Panier de Fruits	Céleri rémoulade Moules Potatoes Faisselle Framboises	😊 Salade verte composé 😊 Filet de poulet sauce forestière SV : Galette végétarienne Haricots plats Kiri Tarte aux fruits	😊 Salade de choux Boulettes d'agneau (ue) SV : Poisson Poêlée de légumes et pommes de terre Riz au lait	Quiche aux légumes Curry de lentilles Carottes vichy Chèvre Panier de fruits
Soir	Quenelles Riz Yaourt nature Panier de Fruits	Mélange de salades Cake aux légumes Coulommiers Île flottante	😊 Potage 😊 Veau marengo SV : Omelette Pâtes Beaufort Panier de fruits	Concombres en salade Poisson du chef Tagliatelles Fromage blanc	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>100g Salade de pommes de terre(15g)  <b>Bœuf aux amandes</b>  <b>SV : Poisson aux amandes</b>  <u>150g Riz (45g)</u>                      Chou-fleur                      Gouda                      1 Banane (20g)                      1 Tranche de pain (10g)  <b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Céleri rémoulade  <b>Moules</b>                      200g Potatoes (60g)                      Faisselle  <b>+ 1 sachet de sucre (8g)</b>                      Framboises                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 88g</b></p>	<p>Salade verte  <b>STANDARD (SD) : Filet de poulet sauce forestière</b>  <u>150g Pâtes (37.5g)</u>    <b>SV : 100g Galette végétarienne (17g)</b>                      Haricots plats  <u>100g Pâtes (25g)</u>                        Kiri                      80g Tarte aux fruits (37.6g)  <b>STANDARD (SD) :</b>                      1 Tranches de pain (10g)  <b>Total glucides = 85.1g</b>    <b>SV :</b>                      1 Tranche de pain (10g)  <b>Total glucides = 89.6g</b></p>	<p>Salade de choux  <b>Boulettes d'agneau</b>  <b>SV : Poisson</b>                      100g Poêlée de légumes et 250g pommes de terre (43g)                      100g Riz au lait (21.4g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 84.4g</b></p>	<p>100g Quiche aux légumes (23g)                      200g Curry de lentilles (32g)                      Carottes vichy                      Chèvre                      1 Fruit SAUF BANANE (13g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 88g</b></p>
Soir	<p>100g Quenelles (12g)                      150g Riz (45g)                      Yaourt nature                      1 Fruit SAUF BANANE (13g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Mélange de salades                      200g Cake aux légumes (50g)                      Coulommiers                      100g Île flottante (20g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Potage  <b>Veau marengo</b>  <b>SV : Omelette</b>                      200g Pâtes (50g)                      Beaufort                      1 BANANE (20g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Concombres en salade  <b>Poisson du chef</b>                      250g Pâtes (62.5g)                      Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)                      2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucides = 90.5g</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>100g Salade de pommes de terre(15g)</p> <p>Bœuf aux amandes</p> <p>SV : Poisson aux amandes</p> <p><b>150g Riz (45g)</b></p> <p>Chou-fleur</p> <p>Gouda</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 100g</b></p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Moules</p> <p>200g Potatoes (60g)</p> <p>Faisselle</p> <p>+ <b>1 sachet de sucre (8g)</b></p> <p>Framboises</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 98g</b></p>	<p>Salade verte</p> <p><b>STANDARD (SD) :</b> Filet de poulet sauce forestière</p> <p><b>150g Pâtes (37.5g)</b></p> <p>SV : 100g Galette végétarienne (17g)</p> <p>Haricots plats</p> <p><b>100g Pâtes (25g)</b></p> <p>Kiri</p> <p>80g Tarte aux fruits (37.6g)</p> <p><b>STANDARD (SD) :</b></p> <p>2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 95.1g</b></p> <p>SV :</p> <p>2 Tranche de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 99.6g</b></p>	<p>Salade de chou</p> <p>Boulettes d'agneau</p> <p>SV : Poisson</p> <p>100g Poêlée de légumes et 250g pommes de terre (43g)</p> <p>100g Riz au lait (21.4g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 94.4g</b></p>	<p>100g Quiche aux légumes (23g)</p> <p>200g Curry de lentilles(32g)</p> <p>Carottes vichy</p> <p>Chèvre</p> <p>1 Fruit SAUF BANANE (13g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 98g</b></p>
Soir					<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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade de pommes de terre 100g Bœuf aux amandes SV : 100g Poisson aux amandes 300g Chou-fleur 30g Gouda 1 Fruit 1 Tranche de pain	100g Céleri rémoulade 100g Moules Potatoes <u>150g Féculents (riz, pâtes ou légumineuses)</u> Faisselle + 1 sachet de sucre (1 cuillère à café) Framboises 1 Tranche de pain	100g Salade verte 100g Filet de poulet sauce forestière SV : 100g Galette végétarienne 300g Haricots plats 1 Kiri 80g Tarte aux fruits 1 Tranche de pain	100g Salade de choux 100g Boulettes d'agneau SV : 100g Poisson 350g Poêlée de légumes et pommes de terre 80-100g Riz au lait 1 Tranche de pain	80g Quiche aux légumes 100g Curry de lentilles 300g Carottes vichy 30g Chèvre 1 Fruit 1 Tranche de pain
Soir	100g Quenelles 200g Riz <u>250g Légumes cuits</u> 1 Yaourt nature + 1 sachet de sucre (1 cuillère à café) 1 Fruit 1 Tranche de pain	100g Mélange de salades 250g Cake aux légumes 30g Coulommiers <del>1 œuf</del> 1 compote allégée 1 Tranche de pain	500g Potage 100g Veau marengo SV : 100g Omelette 150g Pâtes 30g Beaufort 1 Fruit 1 Tranche de pain	100g Concombres en salade 100g Poisson du chef 150g Tagliatelles <u>150g Légumes cuits</u> Fromage blanc + 1 sachet de sucre (1 cuillère à café) 1 Tranche de pain	<b>Légende :</b>  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

## MENU SANS FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pommes de terre Bœuf (sans sauce) SV : Poisson (sans sauce) Pâte pressée cuite 1 compote		Filet de poulet (sans sauce) SV : Poisson (sans sauce) Pâtes Pâte pressée cuite 1 compote		
Soir					<b>Légende :</b>  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	150g Salade de pommes de terre 100g Bœuf aux amandes SV : 100g Poisson aux amandes 200g Chou-fleur 30g Gouda 1 Fruit 1 Tranche de pain	100g Céleri rémoulade 100g Moules Potatoes <u>100g Féculents (riz, pâtes ou légumineuses)</u> Faisselle + 1 sachet de sucre (1 cuillère à café) Framboises 1 Tranche de pain	100g Salade verte 100g Filet de poulet sauce forestière SV : 100g Galette végétarienne 200g Haricots plats 1 Kiri 80g Tarte aux fruits 1 Tranche de pain	100g Salade de choux 100g Boulettes d'agneau SV : 100g Poisson 200g Poêlée de légumes et pommes de terre 80-100g Riz au lait 1 Tranche de pain	80g Quiche aux légumes 100g Curry de lentilles 200g Carottes vichy 30g Chèvre 1 Fruit 1 Tranche de pain
Soir					Légende :  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: lightgreen;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: darkgreen;">■</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>Salade de pommes de terre (o,m,c,p,cr,g,so,l,mo)</p> <p>Bœuf aux amandes (ce,g,l,o,,su,f)</p> <p>SV : Poisson aux amandes (p,mo,cr,o,l,g,su,f,ce)</p> <p>Chou-fleur (g, l,o)</p> <p>Gouda (l)</p> <p>Panier de Fruits</p>	<p>Céleri rémoulade (m,o,so,mo,p,cr,Ce,l,g,f)</p> <p>Moules (Mo,su)</p> <p>Potatoes (g)</p> <p>Faisselle (l)</p> <p>Framboises</p>	<p>Salade verte (m,g,l,o)</p> <p>Filet de poulet sauce forestière (g,l,o,ce,su,m)</p> <p>SV : Galette végétarienne (g,l,o,so)</p> <p>Haricots plats (l)</p> <p>Kiri (l)</p> <p>Tarte aux fruits (g,l,o,f)</p>	<p>Salade de choux (m)</p> <p>Boulettes d'agneau (g,l,o,ce,su,so,m)</p> <p>SV : Poisson (P,g,l,o,ce,mo,cr,su)</p> <p>Poêlée de légumes et pommes de terre (l)</p> <p>Riz au lait (l,g,o)</p>	<p>Quiche aux légumes (g,l,o)</p> <p>Curry de lentilles (l)</p> <p>Carottes vichy (l)</p> <p>Chèvre (l)</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Quenelles (g, l,o)</p> <p>Riz (l)</p> <p>Yaourt nature (l)</p> <p>Panier de Fruits</p>	<p>Mélange de salades (m)</p> <p>Cake aux légumes (g,l,o)</p> <p>Coulommiers (l)</p> <p>Île flottante (o,l)</p>	<p>Potage (l)</p> <p>Veau marengo (g,l,o,ce,su,m)</p> <p>SV : Omelette (o,l)</p> <p>Pâtes (g,l,o)</p> <p>Beaufort (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Concombres en salade (m)</p> <p>Poisson du chef (P,g,l,o,ce,mo,cr,su)</p> <p>Tagliatelles (g,l,o)</p> <p>Fromage blanc (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

Salade de pommes de terre

Bœuf aux amandes

SV : Poisson aux amandes

Chou-fleur

Gouda

Panier de Fruits

Soir

Quenelles

Riz

Yaourt nature

Panier de Fruits

### L'origine des produits





## Menu du Mardi

Midi

Céleri rémoulade

Moules

Potatoes

Faisselle

Framboises

Soir

Mélange de salades

Cake aux légumes

Coulommiers

Île flottante

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Salade verte

Filet de poulet sauce  
forestière

SV : Galette végétarienne

Haricots plats

Kiri

Tarte aux fruits

Soir

Potage

Veau marengo

SV : Omelette

Pâtes

Beaufort

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Salade de choux

Boulettes d'agneau

SV : Poisson

Poêlée de légumes et

pommes de terre

Riz au lait

Soir

Concombres en salade

Poisson du chef

Tagliatelles

Faiselle

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Midi

Quiche aux légumes

Curry de pois cassés

Carottes vichy

Chèvre

Panier de fruits

### L'origine des produits

