



SEMAINE 15

Du 11/04/2022 au 15/04/2022

La fête chrétienne de Pâques plonge ses racines dans la Pâque juive (Pessa'h) qui commémore la sortie d'Égypte du peuple hébreu. Pour les chrétiens, qui reconnaissent en Jésus le Messie, Pâques commémore la résurrection de Jésus



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betteraves</p> <p>Boulettes bolognaises</p> <p>SV : Falafel</p> <p>Pates</p> <p>Crème dessert</p>	<p>Feuilleté au fromage</p> <p>Poisson à l'aneth</p> <p>Cotes de blettes braisées</p> <p>Faisselle</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Coleslaw</p> <p>Boulghour façon tajine (pois chiche)</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Gâteau aux fruits</p>	<p>Salade de lentilles</p> <p>Jambon au Madère</p> <p>SV : Poisson</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Menu de Pâques</p> <p>Salade verte</p> <p>Coquille de la mer</p> <p>Pommes duchesses</p> <p>Comté</p> <p>Nid de pâques</p>
Soir	<p>Avocat</p> <p>Poisson</p> <p>Poêlée de légumes et pommes de terre</p> <p>Petit suisse aux fruits</p>	<p>Salade composé (noix, fromage, pommes)</p> <p>Sauté de dinde au curry</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>Riz</p> <p>Saint Paulin</p> <p>Poire au sirop</p>	<p>Gaspacho</p> <p>Sauté de bœuf</p> <p>SV : Poisson</p> <p>Flageolets</p> <p>Panier de Fruits</p>	<p>Œuf mayonnaise</p> <p>Hachis de légumes</p> <p>Bleu</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

L'origine des produits




MENU DIABÉTIQUE 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betteraves</p> <p>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)</p> <p>Poisson à l'aneth Cotes de blettes 100g Riz (32g)</p> <p>Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 90g</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw</p> <p>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 style="text-align: center;">Salade verte</p> <p>Coquille de la mer (4.8) 150g Pommes duchesses (44.25g) Comté ½ nid paques (20.5g) 2 Tranches de pain (20g) Glucides Totaux = 89.55g</p>
Soir	<p style="text-align: center;">Avocat Poisson</p> <p>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>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>Gaspacho, 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>100g Œufs mayonnaise</p> <p>350g Hachis de légumes (44.45g) Bleu 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain Glucides Totaux = 84.5g</p>	<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 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betteraves</p> <p>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)</p> <p>Poisson à l'aneth Cote blette 100g Riz (32g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 100g</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw</p> <p>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 style="text-align: center;">Salade verte</p> <p>Coquille de la mer (4.8) 150g Pommes duchesses (44.25g) Comté ½ nid paques (20.5g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides Totaux = 99.55g</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	200g Betterave 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 Blettes 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Coleslaw 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 Salade verte Coquille de la mer 150g Pommes duchesses 30g Comté 1 chou au chocolat 1 Tranche de pain
Soir	100g Œufs mayonnaise (une noisette de mayonnaise) 300g Hachis de légumes 30g Bleu 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	Avocat 100g poisson 300g Poêlée de légumes et pommes de terre 100g Petit suisse aux fruits 1 Tranche de pain	200g Gaspacho 100g Sauté de bœuf SV : 100g Poisson 150g Pâtes complètes 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Salade composé (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	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>Boulettes bolognaises SV : Falafel Spaghettis Pâte pressée cuite 1 compote</p>		<p>Boulghour <u>100g Sauté de bœuf</u> SV : <u>100g Poisson</u> 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	200g Betteraves 100g Boulettes bolognaises SV : 100g Falafel 150g Spaghettis <u>1 Yaourt nature</u> <u>1 compote allégée</u> 1 Tranche de pain	1 Feuilleté au fromage 100g Poisson à l'aneth 300g Blettes 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain	200g Salade verte 150g Boulghour façon tajine 1 Yaourt nature 80g Moelleux au chocolat 0 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 Coquille de la mer 150g Pommes duchesses 30g Comté ½ nid de paques 1 Tranche de pain
Soir					Légende :  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	<p style="text-align: center;">Betterave (m) Boulettes bolognaises (so) SV : Falafel (g,l,o,so) Spaghettis (g) Crème dessert (g,l,o)</p>	<p style="text-align: center;">Feuilleté au fromage (g,l,o) Poisson à l'aneth (P,cr,mo,l,o,g,ce,so,m,su) Cotes de blettes (g,l,o,ce,so,m,su) Faisselle (l) Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Coleslaw (m,o) Boulghour façon tajine (g) Yaourt nature (l) Moelleux au chocolat (g,l,o,f)</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Salade verte (m) Coquille de la mer (P,mo,cr,o,g,f,so,m,ce,l,se) Pommes rissolées (g) Comté (l) Nid de Pâques (g,l,o,f,so) (sans soja = mousse au chocolat)</p>
	<p style="text-align: center;">Terrine de poisson (P,g,l,o,mo,cr,ce,so) Hachis de légumes (su,g,l) Bleu (l) Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">Gaspacho (g,l,o,ce,m) Sauté de bœuf (g,l,o,ce,so,su) SV : Poisson (P,l) Pâtes complètes (g,l,o) Panier de Fruits</p>	<p style="text-align: center;">Avocat (m) Poissons (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 style="text-align: center;">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

Betteraves

Boulettes bolognaises

SV : Falafel

Pates

Crème dessert

Soir

Avocat

Poisson

Poêlée de légumes et

pommes de terre

Petit suisse aux fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Feuilleté au fromage

Poisson à l'aneth

Cotes de blettes braisé

Faisselle

Panier de fruits

Soir

Salade composé (noix,
fromage, pommes)

Sauté de dinde au
curry

SV : Daube de la mer

Riz

Saint Paulin

Poire au sirop

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Coleslaw

Boulghour façon tajine
(pois chiche)

Yaourt nature

Gâteau au fruits

Soir

Gaspacho

Sauté de bœuf

SV : Poisson

Flageolets

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

Œufs mayonnaise

Hachis de légumes

Bleu

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi

Salade verte

Coquille de la mer

Pommes duchesses

Comté

Nid de pâques

L'origine des produits

