



SEMAINE 20

Du 16/05/2022 au 20/05/2022

Vendredi 20 journée mondial des Abeilles : Dans le monde, trois cultures sur quatre qui produisent des fruits ou des semences destinés à l'alimentation humaine dépendent en partie des abeilles et d'autres pollinisateurs.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Asperges vinaigrette Dahl de lentilles Riz Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Carottes râpées Cuisse de poulet sauce curry SV : Poisson du chef Haricots verts Comté Tarte aux fruits</p>	<p>Rillettes de poisson (thon) Saucisse SV : saucisse végété Purée de pommes de terre Bûche de chèvre Panier de fruits</p>	<p>Salade verte Sauté de bœuf SV : Omelette Poêlée de légumes et pommes de terre Gâteau de semoule</p>	<p>Salade de pâtes Poisson sauce au miel Chou-fleur Tomme de montagne Panier de Fruits</p>
Soir	<p>Radis Sauté de veau SV : Daube de la mer Blé Fromage blanc Fruits secs et miel</p>	<p>Salade endive Fruits de mer Pâtes Fromage râpé (30g) Panier de fruits</p>	<p>Salade verte (croûtons + dés de fromage) Couscous Boulettes SV : poisson Cake aux fruits confits</p>	<p>Salade de riz Galette fromagère Ratatouille Yaourt aux fruits 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 INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Asperges vinaigrette 150 g Dahl de lentilles (22.5 g) 150g Riz (45g) Yaourt 1 fruit SAUF banane (13g) 1 Tranche de pain (10g) TOTAL glucides = 90.5g</p>	<p>Carottes râpées Poulet sauce curry SV : poisson <u>150g Spaghettis</u> <u>(37.5g)</u> 200g Haricots verts (10g) Fromage > 150 mg 80g Tarte aux fruits (19.7g) 2 Tranches de pain (20g) TOTAL glucides = 87.2g</p>	<p>Rillettes de poisson (thon) Saucisse SV : saucisse végé (5.3g) 300g Purée de pommes de terre (38g) Fromage 100-150 1 Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) TOTAL glucides = 88g SV : TOTAL glucides = 89.74g</p>	<p>Salade verte Sauté de bœuf SV : Omelette aux champignons 350g Poêlée de légumes et pommes de terre (35g) 100g Gâteau de semoule (27.4g) 2 Tranches de pain (20g) TOTAL glucides = 82.4g</p>	<p>200g Salade de pâtes (46.8g) Poisson sauce aneth Chou-fleur Fromage > 150 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain (20g) TOTAL glucides = 86.8g</p>
Soir	<p>Radis Sauté de veau SV : Daube de la mer 200g Blé (53.8) Fromage blanc 20g Fruits secs (15g) et 1 barquette 20g miel (16g) 0 tranche de pain TOTAL glucides = 84.8g</p>	<p>Salade endive Fruits de mer 200g Pates (50g) 30g Fromage râpé 1 Fruit SAUF banane (20g) 2 tranches de pain (20g) TOTAL glucides = 90g</p>	<p>Salade verte (20g croûtons (11.8g) + dés de fromage) 200g Couscous (48g) Boulettes SV : Poisson Fromage > 150 80g Cake aux fruits confits (25.6g) 0 tranche de pain TOTAL glucides = 85.4 g</p>	<p>200g Salade de riz (60g) Galette fromagère Ratatouille Fromage > 150 1 Fruit SAUF banane (13g) 1 tranche de pain (10g) TOTAL glucides = 83 g</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 INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="color: green;">Asperges vinaigrette</p> <p style="color: red;">150g Dahl de lentilles (22.5 g)</p> <p style="color: orange;">150g Riz (45g)</p> <p style="color: blue;">Yaourt</p> <p style="color: green;">1 fruit (13g)</p> <p style="color: orange;">2 Tranche de pain (20g)</p> <p>TOTAL glucides = 100.5g</p>	<p style="color: green;">Carottes râpées</p> <p style="color: red;">Poulet sauce curry</p> <p style="color: green;">SV : poisson</p> <p style="color: orange;"><u>150g Spaghettis</u> (37.5g)</p> <p style="color: green;">200g Haricots verts (10g)</p> <p style="color: blue;">Fromage > 150 mg</p> <p style="color: red;">80g Tarte aux fruits (19.7g)</p> <p style="color: orange;">3 Tranches de pain (30g)</p> <p>TOTAL glucides = 97.2g</p>	<p style="color: red;">Rillettes de poisson</p> <p style="color: red;">Saucisse</p> <p style="color: purple;">SV : saucisse végété (5.3g)</p> <p style="color: orange;">350g Purée de pommes de terre (44.3g)</p> <p style="color: blue;">Bûche de chèvre</p> <p style="color: green;">1 Banane (20g)</p> <p style="color: orange;">3 Tranches de pain (30g)</p> <p>TOTAL glucides = 94.3g</p> <p style="color: purple;">SV : TOTAL glucides = 99.74g</p>	<p style="color: green;">Salade verte</p> <p style="color: red;">Sauté de bœuf</p> <p style="color: green;">SV : Omelette champignons</p> <p style="color: green;">350g Poêlée de légumes et pommes de terre (35g)</p> <p style="color: purple;">100g Gâteau de semoule (27.4g)</p> <p style="color: orange;">3 Tranches de pain (30g)</p> <p>TOTAL glucides = 92.4g</p>	<p style="color: orange;">200g Salade de pâtes (46.8g)</p> <p style="color: red;">Poisson sauce Aneth</p> <p style="color: green;">Chou-fleur</p> <p style="color: blue;">Tomme de Montagne</p> <p style="color: green;">1 Banane (20g)</p> <p style="color: orange;">3 Tranches de pain (30g)</p> <p>TOTAL glucides = 96.8g</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	<p>200g Asperges 100g Dahl de lentilles 100g Riz 1 Yaourt 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées 100g poulet sauce curry SV : 100g poisson 300g Haricots verts 30g Comté 80g Tarte aux fruits 0 Tranche de pain</p>	<p>40g Rillettes de poisson Saucisse 50g poulet SV : 50g saucisse végété 150g Purée de pommes de terre 30g Bûche de chèvre 1 Fruit SAUF banane 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Salade verte 100g sauté de bœuf SV : 100g omelette champignons 300g Poêlée de légumes et pommes de terre Gâteau de semoule 1 Yaourt nature + 1 Compote (allégée) 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de pâtes 100g Poisson sauce Aneth 300g Chou-fleur 30g Tomme de Montagne 1 Fruit SAUF banane 1 Tranche de pain</p>
Soir	<p>200g Radis 100g Sauté de veau SV : 100g Daube de la mer 150g Blé Fromage blanc 20g Fruits secs et 1 barquette de miel 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Fruits de mer 150g Spaghettis Fromage râpé (30g) 1 Fruit SAUF banane 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Salade verte (croûtons + dés de fromage) 150g Couscous + 300g Légumes 100g Boulettes SV : poisson Fromage > 150 Cake aux fruits confits 0 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de riz Galette fromagère 300g Ratatouille 30g Fromage > 150 1 Fruit SAUF banane 1 Tranche de pain</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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Sauté de veau SV : Daube de la mer Riz Pâte pressée cuite 1 compote</p>		<p>Rillettes de poisson <u>Poulet</u> SV : saucisse végétale Purée de pommes de terre 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 (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>200g Asperges 100g galette végété 100g Riz 1 Yaourt 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées 100g poulet sauce curry SV : 100g poisson 300g Haricots verts 30g Comté 80g Tarte aux fruits 0 Tranche de pain</p>	<p>40g Rillettes de poisson Saucisse 50g poulet SV : 50g saucisse végété 150g Purée de pommes de terre 30g Bûche de chèvre 1 Fruit SAUF banane 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Salade verte 100g sauté de bœuf SV : 100g omelette champignons 300g Poêlée de légumes et pommes de terre Gâteau de semoule 1 Yaourt nature + 1 Compote (allégée) 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de pâtes 100g Poisson sauce Aneth 300g Chou-fleur 30g Tomme de montagne 1 Fruit SAUF banane 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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Asperges vinaigrette (m,su,g,o,so,l)</p> <p>Dahl de lentilles (g,l,o,ce,su)</p> <p>Riz (l)</p> <p>Yaourt (L)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>😊 Carottes râpées (m,su,g,o,so,l)</p> <p>😊 Poulet sauce curry (g,l,o,ce,so,su)</p> <p>SV : Poisson du chef (P,g,l,o,ce,so,su,cr,mo)</p> <p>Haricots verts (L)</p> <p>Comté (l)</p> <p>Bugnes (g,l,o)</p>	<p>😬 Rillettes de poisson (P,m,o,g)</p> <p>😊 Saucisse</p> <p>SV : saucisse végété (g,l,o,so,ce)</p> <p>Purée de pommes de terre (g,l)</p> <p>Bûche de chèvre (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>😊 Salade verte (m,su,g,o,so,l)</p> <p>😊 Sauté de bœuf (g,l,o,ce,su)</p> <p>SV : Omelette (o,l)</p> <p>Poêlée de légumes et pommes de terre (l)</p> <p>Gâteau de semoule (g,l,o)</p>	<p>Salade de pâtes (G,l,o,m)</p> <p>😊 Poisson sauce Aneth (P,l,g,o,mo,cr,su,ce,m)</p> <p>Chou-fleur (g,l)</p> <p>Tomme de montagne (l)</p> <p>Panier de Fruits</p>
Soir	<p>Radis</p> <p>Sauté de veau (g,l,o,ce,su,m)</p> <p>SV : Daube de la mer (P,mo,cr,g,l,o,ce,su,m)</p> <p>Blé (l)</p> <p>Fromage blanc (l)</p> <p>Fruits secs et miel (F)</p>	<p>😊 Salade endives (m,su,g,o,so,l)</p> <p>Fruits de mer (p,mo,cr)</p> <p>Pâtes (g,l,o)</p> <p>Fromage râpé (30g) (L)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>😊 Salade verte (croûtons + dés de fromage) (g,l,o,m) (m,su,g,o,so,l)</p> <p>Couscous (g)</p> <p>😊 Boulettes (g,l,o,so)</p> <p>SV : poisson (P)</p> <p>Cake aux fruits confits (g,l,o,f)</p>	<p>Salade de riz (m,su,g,o,so,l)</p> <p>Galette fromagère (L,g,o)</p> <p>Ratatouille</p> <p>Yaourt aux fruits (l)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Légende : (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

Asperges vinaigrette

Dahl de lentilles

Riz

Yaourt

Panier de fruits

Soir

Radis

😊 Sauté de veau

SV : Daube de la mer

Blé

Fromage blanc

Fruits secs et miel

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

- 😊 Carottes râpées
- 😊 Poulet sauce curry
- SV : Poisson du chef
- 😊 Haricots verts
- Comté
- Bugnes

Soir

- 😊 Salade endive
- Fruits de mer
- Pâtes
- Fromage râpé (30g)
- Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

- ☹️ Rillettes de poisson
- 😊 Saucisse
SV : saucisse végé
- Purée de pommes de terre
- Buche de chèvre
- Panier de fruits

Soir

- 😬 Salade verte (croûtons + dés de fromage)
- Couscous
- 😊 Boulettes
SV : poisson
- Cake aux fruits confits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

- 😊 Salade verte
- 😬 Sauté de bœuf
- SV : Omelette
- Poêlée de légumes et
pommes de terre
- Gâteau de semoule

Soir

- Salade de riz
- Galette fromagère
- Ratatouille
- Yaourt aux fruits
- Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi

Salade de pâtes

● Poisson sauce Aneth

Chou-fleur

Tomme de montagne

Panier de Fruits

L'origine des produits

