



SEMAINE 21

Du 23/05/2022 au 27/05/2022

Un **sundae** est une recette traditionnelle de dessert glacé de la cuisine des États-Unis, à base de crème glacée et de lait, napée de divers ingrédients tels que coulis de fruits, sauces au chocolat, sauces au caramel



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betteraves</p> <p>Sauté de porc provençale</p> <p>SV : galette végété</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>Salade verte</p> <p>Burger</p> <p>Fish Burger</p> <p>Potatoes</p> <p>Sunday</p>	Férié	
Soir	<p>Avocats</p> <p>Poisson</p> <p>Poêlée de légumes et pommes de terre</p> <p>Petit suisse aux fruits</p>	<p>Salade de concombre</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>		Férié	<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>Betteraves Sauté de porc SV : 100g galette végé (18.7g) 200g Pâtes (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 Cotes de blettes 100g Riz (32g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 0 Tranche de pain Glucides Totaux = 90g</p>	<p>Salade verte V : Burger (31g) SV : Fish Burger (35g) 100g Potatoes (25g) 100g Sunday (29g) 0 Tranche de pain V : Glucides Totaux = 85g SV : Glucides Totaux = 89g</p>		
Soir	<p>Avocat Poisson 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 de concombre 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>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>Betteraves Sauté de porc SV : 100g Galette végété (18.7g) 200g Pâtes (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 Cote blette 100g Riz (32g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) 1 Tranche de pain (10g) Glucides Totaux = 100g</p>	<p>Salade verte V : Burger (31g) SV : Fish Burger (35g) 125g Potatoes (36.25g) 100g Sunday (29g) 0 Tranche de pain V : Glucides Totaux = 96g SV : Glucides Totaux = 100g</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 Betterave 100g sauté de porc SV : 100g galette végété 150g Pâtes <u>1 Yaourt nature</u> <u>1 compote allégée</u> 1 Tranche de pain</p>	<p><u>200g Crudités</u> 100g Poisson à l'aneth 200g Blettes 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade verte Burger Fish Burger 75g Potatoes Sunday <u>1 compote allégée</u> 0 Tranche de pain</p>		
Soir	<p>100g Œufs mayonnaise (une noisette de mayonnaise) 300g Hachis de légumes 30g Bleu 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain</p>	<p>Avocat 100g poisson 300g Poêlée de légumes et pommes de terre 100g Petit suisse aux fruits 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 porc SV : galette végé Pâtes Pâte pressée cuite 1 compote</p>		<p>Burger (éviter la sauce) Fish Burger (éviter la sauce) Fromage + viande(poisson) + pain ==> OK Potatoes 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>200g Betteraves 100g Sauté de porc SV : 100g galette végé 150g Pâtes <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 Blettes 1 Faisselle nature 1 Fruit SAUF BANANE 1 Tranche de pain</p>	<p>Salade verte Burger Fish Burger Potatoes (1/2) Sunday</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 style="text-align: center;">Betterave (m,su,g,o,so,l) Sauté de porc provençale (g,l,o,ce,so,su,m) SV : galette végé (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;">Salade verte (m,su,g,o,so,l) Burger (g,l,o,ce,so,su,m) Fish Burger (p,mo,cr,so,ce,l,su,m) Potatoes (1/2)(g) Sunday (l,o,g,f)</p>	
	<p style="text-align: center;">Avocats (m,su,g,o,so,l) Poisson (p,mo,cr,so,ce,l,su,m) Poêlée de légumes et pommes de terre (l) Petit suisse aux fruits (l)</p>	<p style="text-align: center;">Salade de concombres (m,su,g,o,so,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</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

Salade verte

Burger

Fish Burger

Potatoes (1/2)

Sunday

L'origine des produits

