



SEMAINE 22

Du 27/05/22 au 03/06/2022

Nice est située dans l'extrême sud-est de la France, non loin de la frontière italienne (trente kilomètres). Elle fait partie de la Riviera méditerranéenne, la capitale historique des États de Savoie. Il s'agit de sa plus grande ville de la Côte d'Azur.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Macédoine</p> <p>Lasagne de légumes</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Filet de poulet césar</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Comté</p> <p>Gâteau Basque</p>	<p>Terrine de la mer</p> <p>V : Nuggets</p> <p>SV : Nuggets de blé</p> <p>Pâtes</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de concombre</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SV : Poisson à l'aneth</p> <p>Printanière de légumes</p> <p>Riz au lait</p>	<p>Grande salade niçoise</p> <p>(Salade, pdt, thon, œuf, oignons rouge, haricots verts, olives noires)</p> <p>Bleu</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Radis</p> <p>V : Mijoté de bœuf au curry</p> <p>SV : Poisson à la provençale</p> <p>Blé</p> <p>Fromage blanc fruits secs</p>	<p>Curry de poisson</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Gaspacho</p> <p>V : Hachis parmentier</p> <p>SV : Hachis parmentier de la mer</p> <p>St nectaire</p> <p>Eclair</p>	<p>Salade de lentilles</p> <p>Quiche aux légumes</p> <p>Choux fleur</p> <p>Mimolette</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 INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>200g Macédoine (12g) 300g Lasagne de légumes (33g) 1 Yaourt nature + 1 sachet sucre (8g) 1 fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 86g</p>	<p>Salade de tomate Filet de poulet César Courgettes persillées <u>100g riz (30g)</u> Comté <u>70g Gâteau Basque (40g)</u> 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 90g</p>	<p>Terrine de la mer V : 100g Nuggets (19.4g) SV : 100g Nuggets de blé (22g) V : 150g Pâtes (45g) SV : 150g Pâtes (45g) Brie 1 fruit SAUF banane (13g) 1 tranches de pain (10g) V : Total glucides = 87.4g SV : Total glucides = 90g</p>	<p>Salade de concombre + <u>100g taboulé (30g)</u> V : Rôti de veau SV : Poisson à l'aneth Printanière de légumes = 100g légumes + 100g pommes de terre (15g) 100g Riz au lait (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 85g</p>	<p>Grande salade niçoise (Salade, 200g pdt (30g), thon, œuf, oignons rouge, haricots verts, olives noires, <u>50g riz (15g)</u>) Bleu 1 banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 85g</p>
Soir	<p>Radis V : Mijoté de bœuf au curry SV : Poisson à la provençale 150g Blé (45g) Fromage blanc 30g fruits secs (22g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 87g</p>	<p>Curry de poisson 150g Riz pilaf (45g) Tomme de montagne 1 banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 85g</p>	<p>Gaspacho + <u>100g lentilles en salade (15g)</u> V : Hachis parmentier SV : Hachis parmentier de la mer = 200g purée (30g) + <u>100g viande ou poisson</u> St nectaire 1 Eclair (19.2g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 84.2g</p>	<p>150g Salade de lentilles (22g) 200g Quiche aux légumes (45g) Choux fleur Mimolette 1 fruit SAUF banane (13g) 1 tranches de pain (10g) Total glucides = 90g</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>200g Macédoine (12g) 300g Lasagne de légumes (33g) 1 Yaourt nature + 1 sachet sucre (8g) 1 fruit SAUF banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 96g</p>	<p>Salade de tomate Filet de poulet César Courgettes persillées <u>100g riz (30g)</u> Comté <u>70g Gâteau Basque (40g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 100g</p>	<p>Terrine de la mer V : 100g Nuggets (19.4g) SV : 100g Nuggets de blé (22g) V : 150g Pâtes (45g) SV : 150g Pâtes (45g) Brie 1 fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g) V : Total glucides = 97.4g SV : Total glucides = 100g</p>	<p>Salade de concombre + <u>100g taboulé (30g)</u> V : Rôti de veau SV : Poisson à l'aneth Printanière de légumes = 100g légumes + 100g pommes de terre (15g) 100g Riz au lait (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 95g</p>	<p>Grande salade niçoise (Salade, 200g pdt (30g), thon, œuf, oignons rouge, haricots verts, olives noires, <u>50g riz (15g)</u>) Bleu 1 banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 95g</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>150g Macédoine 200g Lasagne de légumes 1 Yaourt 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade de tomate Filet de poulet césar 250g Courgettes persillées 30g Comté 60g Gâteau Basque 1 tranche de pain</p>	<p>Terrine de la mer 2 Sardines V : 3 Nuggets SV : 3 Nuggets de blé 150g Pâtes 100g Haricots verts 30g Brie 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade de concombre V : 100g Rôti de veau SV : 100g Poisson à l'aneth 300g Printanière de légumes 1 pot Riz au lait 1 tranche de pain</p>	<p>Grande salade niçoise = 100g crudités (Salade + oignons rouge) 100g haricots verts 30g olives noires 150g pdt 40g thon 1 œuf 30g Bleu 1 fruit 1 tranche de pain</p>
Soir	<p>150g Radis V : 100g Mijoté de bœuf au curry SV : 100g Poisson à la provençale 100g Blé 1 Fromage blanc 30g fruits secs 1 tranche de pain</p>	<p>100g Curry de poisson 100g Riz pilaf 30g Tomme de montagne 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>250g Gaspacho (0.25L) V : 250g Hachis parmentier SV : 250g Hachis parmentier de la mer 30g St nectaire Eclair 1 compote allégée 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade de lentilles 100g Quiche aux légumes 200g Choux fleur 30g Mimolette 1 fruit 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>V : Steak haché SV : Poisson Riz Fromage pâte pressée cuite Compote</p>		<p>Terrine de la mer Omelette Pâtes Fromage pâte pressée cuite 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>150g Macédoine 200g Lasagne de légumes 1 Yaourt 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade de tomate Filet de poulet césar 150g Courgettes persillées 30g Comté 60g Gâteau Basque 1 tranche de pain</p>	<p>Terrine de la mer <u>2 Sardines</u> V : 3 Nuggets SV : 3 Nuggets de blé 150g Pâtes <u>100g Haricots verts</u> 30g Brie 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>150g Salade de concombre V : 100g Rôti de veau SV : 100g Poisson à l'aneth 200g Printanière de légumes (dont 100g pdt) 1 pot Riz au lait 1 tranche de pain</p>	<p>Grande salade niçoise = 100g crudités (Salade + oignons rouge) 100g haricots verts 30g olives noires 150g pdt 40g thon 1 œuf 30g Bleu 1 fruit 1 tranche de pain</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 ALLERGÈNES

	lundi 30 mai 2022	mardi 31 mai 2022	mercredi 1 juin 2022	jeudi 2 juin 2022	vendredi 3 juin 2022	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
midi						
entrée	macédoine : m,o	salade de tomate ; m	terrines de la mer : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	salade de concombre : m	grande salade niçoise : o,p,m,su,g,l	
plats	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	filet poulet césar ; g,l,o,so,m	nugget : g,l,o,so	roti de veau : g,l,o,ce,su	0 :	
plats sv	0 :	poisson césar ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	nugget de blé : G,l,o,so	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :	
accompagnement	0 :	courgettes persillées ; l	pâtes : G,l,o	printanière de légumes : l,g	0 :	
laitage	yaourt : l	conté ; L	brie : L	0 :	bleu : L	
dessert	panier de fruits ;	gateau basque ; g,l,o,su	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	panier de fruits :	
soir						
entrée	radis : l	0 :	gaspacho : ce	salade de lentilles : m		
plats	mijoté bœuf au curry : g,su,l,o,m,ce	curry de poisson : p,mo,cr,g,su,l,o,m,ce	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su	quiche aux légumes : g,l,o,f		
plats sv	poisson à la provençale :	0 :	hachis parmentier de la mer : g,l,o,ce,m,su,P	0 :		
accompagnement	blé : g	riz pillaf : l	0 :	choux fleur : l		
laitage	fromage blanc fruits sec : l,f	tomme de Montagne : L	st nectaire : L	mimolette : l		
dessert	0 :	panier de fruits :	eclair : g,l,o,f	panier de fruits :		

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

Macédoine

Lasagne de légumes

Yaourt

Panier de fruits

Radis

V : Mijoté de bœuf au
curry

SV : Poisson à la
provençale

Blé

Fromage blanc fruits secs

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade de tomate

Filet de poulet césar

Courgettes persillées

Comté

Gâteau Basque

Curry de poisson

Riz pilaf

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Terrine de la mer

V : Nuggets

SV : Nuggets de blé

Pâtes

Brie

Panier de fruits

Gaspacho

V : Hachis parmentier

SV : Hachis parmentier de
la mer

St nectaire

Eclair

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de concombre

V : Rôti de veau

SV : Poisson à l'aneth

Printanière de légumes

Riz au lait

Salade de lentilles

Quiche aux légumes

Choux fleur

Mimolette

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi

Grande salade niçoise
(Salade, pdt, thon, œuf,
oignons rouge, haricots
verts, olives noires)

Bleu

Panier de fruits

L'origine des produits

