



SEMAINE 23

Du 06/06/22 au 10/06/2022

La Journée des océans, célébrée le 8 juin, vise à nous rappeler le rôle des océans comme source de vie partout dans le monde. Il s'agit d'une célébration internationale proclamée il y a dix ans à l'occasion du Sommet de la Terre et des Nations Unies tenu à Rio.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Artichaut vinaigrette Pâtes Bolognaise Sv Pâtes bolo végété Liégeois	Pizza 4 fromages Aioli de poisson Jardinière de légumes Petit suisse Panier de fruits	Carottes râpées Moussaka végété Yaourt Cookie géant	Taboulé Roti de porc Poisson du chef Brocolis Camembert Panier de fruits	Salade verte Assiette anglaise (roti bœuf/ roti dinde. sv : terrine de la mer, saumon fumé) Potatoes Cheddar Flan
Soir	Galette fromagère Ratatouille Kiri Panier de fruits	Salade verte Tacos Tacos poisson Gouda Compote	Macédoine Bœuf bourguignon Daube de la mer Riz Buche de chèvre Panier de fruits	Concombre à la bulgare Paupiette de saumon à l'oseille Poêlé de légumes Faisselle	Légende : 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 <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 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 <u>1 compote allégée</u> 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	V : Steak haché SV : Poisson Riz Fromage pâte pressée cuite Compote		Terrine de la mer Omelette Pâtes Fromage pâte pressée cuite Compote		
Soir					Légende :  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 6 juin 2022	mardi 7 juin 2022	mercredi 8 juin 2022	jeudi 9 juin 2022	vendredi 10 juin 2022
midi					
entrée	artichaut vinaigrette : m	pizza 4 fromage ; g,l	carottes râpées : m	taboulé : g	salade verte : m
plats	pâtes bolognaise : G,l,o	aioli de poisson ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	moussaka végé : g,l	roti de porc : g,l,o,ce,su	assiette anglaise : su
plats sv	pâtes bolognaise végétale : G,l,o,so,ce,m	0 ;	0 :	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :
accompagnement	0 :	jardinière de légumes ; l,g	0 :	brocolis : l	frites :
laitage	0 :	petit suisse ; l	yaourt : l	camembert : L	cheddar : l
dessert	liegeois ; l	panier de fruits ;	cookie géant : G,l,o,f	panier de fruits :	flan :l,o
soir					
entrée	0 :	salade verte : m	macédoine : m,o	concombre à la bulgare : g,l,m	
plats	galette fromagère : g,l,o	tacos : g,l,o	bœuf bourguignon : su,l,g	saumon à l'oseille : P,l	
plats sv	0 :	tacos poisson : g,l,o	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	
accompagnement	ratatouille :	0 :	riz complet : l	poêlé de légumes : l	
laitage	kiri : l	gouda : l	buche de chèvre : L	faisselle : l	
dessert	panier de fruits :	compote :	panier de fruits :	0 :	

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

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

Artichaut vinaigrette

Pâtes Bolognaise

Sv Pâtes bolo végétal

Liégeois

Galette fromagère

Ratatouille

Kiri

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Pizza 4 fromages

Aioli de poisson

Jardinière de légumes

Petit suisse

Panier de fruits

Salade verte

Tacos

Tacos poisson

Gouda

Compote

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Carottes râpées

Moussaka végé

Yaourt

Cookie géant

Macédoine

Bœuf bourguignon

Daube de la mer

Riz

Buche de chèvre

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Taboulé

Roti de porc

Poisson du chef

Brocolis

Camembert

Panier de fruits

Concombre à la bulgare

Paupiette de saumon à

l'oseille

Poêlé de légumes

Faiselle

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Midi

Salade verte

Assiette anglaise

(roti bœuf/ roti dinde.

sv : terrine de la mer,
saumon fumé)

Potatoes

Cheddar

Flan

L'origine des produits

