



SEMAINE 24

Du 13/06/22 au 17/06/2022

Vendredi 17/06 : Journée nationale de l'agriculture, Sous l'égide du forum des agriculteurs responsables et respectueux de l'environnement, pour défendre l'idée de "l'agriculture grande cause nationale".



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de perles Crunchi volaille SV : Poisson pané Haricots verts Gruyère Panier de fruits</p>	<p>Salade verte Couscous boulettes SV : couscous boulettes végé (Semoule + légumes) Fromage blanc fruits sec</p>	<p>Betterave Sauté de veau Daube de la mer Lentilles Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate Poisson au four Pâtes Fromage râpé Poire au chocolat</p>	<p>Œufs mayonnaise Salade de pois chiche oriental Crudité (tomates, concombres) Bleu Glaces</p>
Soir	<p>Melon Poisson à la tomate Pommes sautées Yaourt aromatisé</p>	<p>Burger végété Frites au four Tomme de montagne Panier de fruits</p>	<p>Salade César (Salade verte, crouton, sauce César, poulet SV : poisson) Tomate provençale Tarte aux fruits</p>	<p>Salade de riz Roti de bœuf Poisson à la crème Courgettes persillées Crème dessert</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>150g Salade de perles (45g) V : 1 Crunchi volaille (12g) SV : 100g Poisson pané (12g) Haricots verts Gruyère 1 Fruit sauf banane (13g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 90g</p>	<p>Salade verte V : Couscous boulettes SV : couscous 100g boulettes végé (18g) (150g Semoule (45g) + légumes) Fromage blanc fruits sec + 1 sachet de sucre (8g) <u>1 compote (15g)</u> V : 2 Tranches de pain (20g) SV : 0 Tranche de pain V : Total glucides = 88g SV : Total glucides = 86g</p>	<p>Betterave + <u>100g taboulé (30g)</u> Sauté de veau SV : Daube de la mer 150g Lentilles (22.5g) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) 1 Fruit sauf banane (13g) 1 Tranche de pain (10g) Total glucides = 83.5g</p>	<p>Salade de tomate Poisson au four 150g Pâtes (45g) Fromage râpé 100g Poire au 30g chocolat (22.36g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 87.4g</p>	<p>Œuf mayonnaise 250g Salade de pois chiche oriental (37.5g) Crudité (tomates, concombres) Bleu 120g Glace (32.4g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 89.9g</p>
Soir	<p>150g Melon (22.5g) Poisson à la tomate 200g Pommes sautées (30g) 1 Yaourt aromatisé (13g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 85.5g</p>	<p>Burger végété (40g) 120g Frites au four (36g) Tomme de montagne 1 Fruit sauf banane (13g) 1 Tranches de pain (10g) Total glucides = 89g</p>	<p>Salade César (Salade verte, 50g crouton (23.6g), sauce César, poulet SV : poisson) Tomate provençale 80g Tarte aux fruits (37.6g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 87.1g</p>	<p>150g Salade de riz (45g) V : Roti de bœuf SV : Poisson à la crème Courgettes persillées 100g Crème dessert (21g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 86g</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>150g Salade de perles (45g)</p> <p>V : 1 Crunchi volaille (12g)</p> <p>SV : 100g Poisson pané (12g)</p> <p>Haricots verts</p> <p>Gruyère</p> <p>1 Fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 100g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Couscous boulettes</p> <p>SV : couscous 100g boulettes végé (18g)</p> <p>(150g Semoule (45g) + légumes)</p> <p>Fromage blanc fruits sec + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p><u>1 compote (15g)</u></p> <p>V : 3 Tranches de pain (30g)</p> <p>SV : 1 Tranche de pain</p> <p>V : Total glucides = 98g</p> <p>SV : Total glucides = 96g</p>	<p>Betterave + <u>100g taboulé (30g)</u></p> <p>Sauté de veau</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>150g Lentilles (22.5g)</p> <p>Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Fruit sauf banane (13g)</p> <p>2 Tranche de pain (20g)</p> <p>Total glucides = 93.5g</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Poisson au four</p> <p>150g Pâtes (45g)</p> <p>Fromage râpé</p> <p>100g Poire au 30g chocolat (22.36g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 97.4g</p>	<p>Œuf mayonnaise</p> <p>250g Salade de pois chiche oriental (37.5g)</p> <p>Crudité (tomates, concombres)</p> <p>Bleu</p> <p>120g Glace (32.4g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 99.9g</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 Salade de perles V : 1 Crunchi volaille SV : 100g Poisson pané 250g Haricots verts 30g Gruyère 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte V : 100g boulettes SV : 100g boulettes végé (150g Semoule + 250g légumes) 1 Fromage blanc fruits sec 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Betterave 100g Sauté de veau SV : Daube de la mer : 100g de poisson + une cuillère à soupe de sauce 150g Lentilles 1 Petit suisse 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de tomate 100g Poisson au four 150g Pâtes 30g Fromage râpé 100g Poire au 30g chocolat 1 Tranche de pain</p>	<p>1 Œuf + 10g MAXIMUM mayonnaise 150g Salade de pois chiche oriental 150g Crudité (tomates, concombres) 30g Bleu 1 Glace 1 Tranche de pain</p>
Soir	<p>150g Melon 100g Poisson à la tomate 150g Pommes sautées 1 Yaourt aromatisé NATURE 1 Tranche de pain</p>	<p>1 Burger végé 100g Frites au four 30g Tomme de montagne 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>Salade César (80g Salade verte, 50g crouton, sauce César, 100g poulet SV : poisson) 250g Tomate provençale 80g Tarte aux fruits 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de riz V : 100g Roti de bœuf SV : 100g Poisson à la crème 250g Courgettes persillées 100g Crème dessert (21g) 1 compote 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	Salade de perles V : Crunchi volaille SV : Poisson pané Gruyère 1 compote		V : Sauté de veau SV : de poisson <u>Pâtes</u> Pâte pressée cuite 1 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 Salade de perles V : 1 Crunchi volaille SV : 100g Poisson pané 150g Haricots verts 30g Gruyère 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte V : 100g boulettes SV : 100g boulettes végé (150g Semoule + 150g légumes) 1 Fromage blanc fruits sec 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Betterave 100g Sauté de veau SV : Daube de la mer : 100g de poisson + une cuillère à soupe de sauce 150g Lentilles 1 Petit suisse 1 Fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>150g Salade de tomate 100g Poisson au four 150g Pâtes 30g Fromage râpé 100g Poire au 30g chocolat 1 Tranche de pain</p>	<p>1 Œuf + 10g MAXIMUM mayonnaise 150g Salade de pois chiche oriental 100g Crudité (tomates, concombres) 30g Bleu 1 Glace 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 13 juin 2022	mardi 14 juin 2022	mercredi 15 juin 2022	jeudi 16 juin 2022	vendredi 17 juin 2022
midi					
entrée	salade de perles : g,o,m	salade verte ; m	betterave : m	salade de tomate : m	œufs mayonnaise : O,l
plats	Crunchi: g,l,o	couscous boulettes ; g	sauté veau : m,g,l,o,ce,su	pomme au four :	salade pois chiche oriental : m
plats sv	poisson pané : P,g,o	couscous boulettes végété ; G,l,o,so,ce,m	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	0 :
accompagnement	haricots verts : l	0 ;	lentilles : l	pâtes : G,l,o	crudités : g,l,o,ce,m,su,so
laitage	gruyère : l	fromage blanc fruits sec ; l,f	petit suisse : l	fromage râpé : L	bleu : L
dessert	panier de fruits ;	0 ;	panier de fruits :	poire au chocolat : f	glaces :g,l,o
soir					
entrée	melon :	0 :	0 :	salade de riz : m	
plats	poisson à la tomate : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	burger végété : g,l,o,ce,se,m,so	salade césar : g,l,o,ce,m,su	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	
plats sv	0 :	0 :	salade césar poisson : P,g,l,o,ce,m,su	poisson à la crème : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
accompagnement	pommes sautées : l	frites :	tomate provençale : g	courgettes persillées : l	
laitage	yaourt aromatisé : l	tomme de Montagne : L	edam : l	0 :	
dessert	0 :	panier de fruits :	tartes aux fruits : G,l,O,f	crème dessert : L	

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

Salade de perles
Cordon bleu volaille
Sv Poisson pané
Haricots verts
Gruyère
Panier de fruits

Soir

Melon
Poisson à la tomate
Pommes sautées
Yaourt aromatisé

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade verte

Couscous boulettes

Sv couscous boulettes végé

(Semoule + légumes)

Fromage blanc fruits sec

Soir

Burger végé

Frites au four

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Betterave
Sauté de veau
Daube de la mer
Lentilles
Petits suisse
Panier de fruits

Soir

Salade César
(Salade verte, crouton, sauce César, poulet sv : poisson)
Tomate provençale
Tarte aux fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de tomate

Poisson au four

Pâtes

Fromage râpé

Poire au chocolat

Soir

Salade de riz

Roti de bœuf

Poisson à la crème

Courgettes persillées

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Œufs mayonnaise

Salade de pois chiche oriental

Crudité (tomates, concombres)

Bleu

Glaces

L'origine des produits

