



SEMAINE 26

Du 27/06/22 au 01/07/2022

Le 29 juin, journée Mondial du Petit Prince : c'est l'histoire de la rencontre d'une "grande personne" avec l'enfant qui l'habite sur un astéroïde, celui-ci a laissé "sa rose". Avant de visiter La Terre, il a connu d'autres planètes dont les habitants, tous des "grandes personnes", incarnent les défauts des hommes. Lorsqu'un renard lui apprend que l'essentiel est invisible pour les yeux et que l'on est responsable pour toujours de ce qu'on a apprivoisé, Le Petit Prince repart retrouver sa Rose.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Melon : Mijoté de bœuf à la niçoise SV : Daube de poisson Pommes de terre sautées Kiri Glaces	Salade de pâtes Œuf, maïs, crudités (tomates, concombres, etc.) Comté Panier de fruits	Salade verte P : Grillade de porc (côte) SP : Galette végétale Boulghour Faisselle Ananas au sirop	P : Assiette de charcuteries SP : Assiette de la mer Tortillas pommes de terre Courgettes persillées Tommes des Pyrénées Panier de fruits	Radis Poisson sauce bonne femme Lentilles Saint nectaire Tarte chocolat
Soir	Salade haricots blancs V : Filet de poulet SV : Poisson Piperade Camembert Panier de fruits	Gaspacho V : Rôti de Veau SV : Poisson du chef Riz Yaourt aux fruits	Macédoine Brandade de poisson Reblochon Panier de fruits	Tomates Galette végétarienne (sauce) Pâtes Crème dessert	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	200g Pastèque (26g) V : Mijoté de bœuf SV : Daube de poisson 200g Pommes de terre sautées (30g) Babybel 80g Glaces (20g) 1 tranche de pain* (10g) Total glucides = 86g	150g Salade de pâtes (45g) (300g min) ⇒ Œuf, 100g maïs (18.4g), crudités (50% : tomates, poivrons, etc.) Comté 1 fruit SAUF BANANE (13g) 1 tranche de pain* (10g) Total glucides = 86.4g	Salade verte P : Grillade de porc (côte) SP : 1 Galette végétale (13.3g) P : 250g Boulghour (54.25g) SP : 200g Boulghour (43.4g) Faisselle 150g Ananas au sirop égoutté (20.4g) P : 2+ ½ tranches de pain* (25g) SP : 2 tranches de pain* (20g) P : Total glucides = 89.65 g SP : Total glucides = 86.25g	P : Assiette de charcuteries SP : Assiette de la mer 250g Tortillas pommes de terre (30g) <u>150g Pâtes (37.5g)</u> Courgettes persillées Tommes des Pyrénées 1 fruit SAUF BANANE (13g) 1 tranche de pain* (10g) Total glucides = 90.5g	Radis Poisson sauce bonne femme 250g Lentilles (45g) Saint nectaire 80g Tarte chocolat (32.7g) 1 tranche de pain* (10g) Total glucides = 87.7g
Soir	250g Salade haricots blancs (45g) V : Filet de poulet basquaise (beaucoup de basquaise) SV : Omelette aux poivrons <u>100g Pommes de terre sautées (15g)</u> Piperade (beaucoup de basquaise) Camembert 1 banane (20g) 1 tranche de pain* (10g) Total glucides = 90g	Gaspacho V : Rôti de Veau SV : Poisson du chef 200g Riz (60g) 1 Yaourt <u>NATURE + 1 sachet de sucre (8g)</u> 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 88g	Macédoine 150g Brandade de poisson (12.75g) <u>200g Boulghour (43.4g)</u> Reblochon 1 fruit SAUF BANANE (13g) 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 89.15g	Tomates 1 Galette végétarienne (13.3g) (sauce) 200g Pâtes (50g) Crème dessert (21g) <u>1/2 tranche de pain* (10g)</u> Total glucides = 89.3g	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	200g Pastèque (26g) V : Mijoté de bœuf SV : Daube de poisson 200g Pommes de terre sautées (30g) Babybel 80g Glaces (20g) 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 96g	150g Salade de pâtes (45g) (300g min) ⇒ Œuf, 100g maïs (18.4g), crudités (50% : tomates, poivrons, etc.) Comté 1 fruit SAUF BANANE (13g) 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 96.4g	Salade verte P : Grillade de porc (côte) SP : 1 Galette végétale (13.3g) P : 250g Boulghour (54.25g) SP : 200g Boulghour (43.4g) Faisselle 150g Ananas au sirop égoutté (20.4g) P : 3+ ½ tranches de pain* (35g) SP : 3 tranches de pain* (30g) P : Total glucides = 99.65 g SP : Total glucides = 96.25g	P : Assiette de charcuteries SP : Assiette de la mer 250g Tortillas pommes de terre (30g) 150g Pâtes (37.5g) Courgettes persillées Tommes des Pyrénées 1 fruit SAUF BANANE (13g) 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 100.5g	Radis Poisson sauce bonne femme 250g Lentilles (45g) Saint nectaire 80g Tarte chocolat (32.7g) 2 tranches de pain* (20g) Total glucides = 97.7g
Soir					Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Pastèque V : 100g Mijoté de bœuf SV : 100g Daube de poisson 150g Pommes de terre sautées 250g Piperade 1 Babybel 1 Glace 1 tranche de pain*	Salade de 100g pâtes (300g min) ⇒ 1+1/2 Œuf, 50g maïs, 200g crudités (50% : tomates, poivrons, etc.) 30g Comté 1 fruit 1 tranche de pain*	60g Salade verte P : 100g Grillade de porc (côte) SP : 1 Galette végétale 150g Boulghour 1 Faisselle (SANS SUCRE) 100g Ananas au sirop égoutté 1 tranche de pain*	P : 50g MAX Assiette de charcuteries SP : 50g MAX Assiette de la mer 150g Tortillas pommes de terre 250g Courgettes persillées 30g Tomme des Pyrénées 1 fruit 1 tranche de pain*	150g Radis 100g Poisson sauce bonne femme 150g Lentilles 30g Saint nectaire 80g MAX Tarte chocolat 1 tranche de pain*
Soir	150g Salade haricots blancs V : 100g Filet de poulet basquaise (beaucoup de basquaise) SV : 100g Omelette aux poivrons 250g Piperade (beaucoup de basquaise) 30g Camembert 1 fruit 1 tranche de pain*	33cl Gaspacho V : 100g Rôti de Veau SV : 100g Poisson du chef 150g Riz 1 Yaourt aux fruits 1 tranche de pain*	250g Macédoine 150g Brandade de poisson 30g Reblochon 1 fruit 1 tranche de pain*	100g Tomates 1 Galette végétarienne (sauce) 250g Courgettes persillées 150g Pâtes Crème dessert 1 tranche de pain*	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	V : Mijoté de bœuf SV : Daube de poisson 150g Pommes de terre sautées 1 Babybel 1 Glace		P : Grillade de porc (côte) SP : Galette végétale Boulghour Pâte pressée cuite Compote		
Soir					Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Pastèque V : 100g Mijoté de bœuf SV : 100g Daube de poisson 100g Pommes de terre sautées <u>100g Piperade</u> 1 Babybel 1 Glace 1 tranche de pain*	Salade de 100g pâtes (300g min) ⇒ 1+1/2 Œuf, 20g maïs, 150g crudités (50% : tomates, poivrons, etc.) 30g Comté 1 fruit 1 tranche de pain*	40g Salade verte P : 100g Grillade de porc (côte) SP : 1 Galette végétale 100g Boulghour 1 Faisselle (<u>SANS SUCRE</u>) 100g Ananas au sirop <u>égoutté</u> 1 tranche de pain*	P : 50g MAX Assiette de charcuteries SP : 50g MAX Assiette de la mer 150g Tortillas pommes de terre 150g Courgettes persillées 30g Tomme des Pyrénées 1 fruit 1 tranche de pain*	100g Radis 100g Poisson sauce bonne femme 100g Lentilles 30g Saint nectaire 80g MAX Tarte chocolat 1 tranche de pain*
Soir					Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU ALLERGÈNES

	lundi 27 juin 2022	mardi 28 juin 2022	mercredi 29 juin 2022	jeudi 30 juin 2022	vendredi 1 juillet 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	melon :	grande salade de pâtes (2) ; g,o,m	salade verte : m	assiette charcuterie : su	radis : l	
plats	mijoté bœuf à la niçoise : g,l,o,su,m,ce	0 ;	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	assiette mer (2) : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	Poisson sauce cocktail : P,g,l,o,m,so,ce	
plats sv	mijoté de la mer à la niçoise : P,g,l,o,su,m,ce,cr,mo	0 ;	galette végété : G,l,o,so,ce,m	tortillas aux pdt (maison) : o,g,l	0 :	
accompagnement	pommes sautées : l	0 ;	boulgour : g,l	courgettes persillées : l	lentilles : l	
laitage	kiri : l	conté ; L	faisselle : l	tomme des pyrenné : l	st nectaire : L	
dessert	glaces ; g,l,o	panier de fruits ;	ananas au sirop :	panier de fruits :	tarte au chocolat :g,l,o,f	
soir						
entrée	salade haricot blanc : m	gaspacho : ce	macédoine : m,o	salade de tomate : m		
plats	filet poulet aux poivrons :	roti de veau : g,l,o,ce,su	brandade : g,l,o,ce,m,su,P	galette végété : G,l,o,so,ce,m		
plats sv	poisson à la piperade : P	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :	0 :		
accompagnement	piperade :	riz pillaf : l	0 :	pâtes : G,l,o		
laitage	camembert : L	yaourt aux fruits : l	reblochon : l	fromage râpé : L		
dessert	panier de fruits :	0 :	panier de fruits :	crème dessert : L		

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

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

L'origine des produits



Menu du Vendredi

L'origine des produits

