

SEMAINE 38

Du 19/09/22 au 23/09/2022

Ode à l'automne : Saison des brumes et de la moelleuse abondance, La plus tendre compagne du soleil qui fait mûrir, Toi qui complotes avec lui pour dispenser tes bienfaits. Aux treilles qui courent au bord des toits de chaume, Pour faire ployer sous les pommes les arbres moussus des enclos, Et combler tous les fruits de maturité jusqu'au cœur. Pour gonfler la courge et arrondir la coque des noisettes D'une savoureuse amande ; pour prodiguer Et prodiguer encore les promesses de fleurs tardives aux abeilles, Au point qu'elles croient les tièdes journées éternelles, Car l'Été a gorgé leurs alvéoles sirupeux. John Keats



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Artichaut vinaigrette Pâtes Bolognaise Sv Pâtes bolo végété Liégeois	Pizza 4 fromages Aïoli de poisson Jardinière de légumes Petit suisse Panier de fruits	Carottes râpées Moussaka végété Yaourt Cookie géant	Salade composée (noix bleu) Mijoté veau de l'automne Mijoté de la mer de l'automne Pomme vapeur Camembert Panier de fruits	Taboulé Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde. SV : terrine de la mer, Surimi) Brocolis Cheddar Flan
Soir	Galette fromagère Ratatouille Babybel 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 Poisson sauce citron Poêlé de légumes / Pdt 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>Artichaut vinaigrette 200g Pâtes (50g) V : 100g Bolognaise (5g) Sv : 100g bolognaise végété (falafel) (18.7g) Fromage râpé Liégeois : 21g V : 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 86g SV : PAS de pain Total glucides : 89.5g</p>	<p>90g Pizza 4 fromages (19,8g) Aïoli de poisson Printanière de légumes = 100g légumes + 200g pommes de terre (30g) Petit suisse + 1 sachet sucre (8g) 1 fruit SAUF banane (13g) 2 Tranches de pain (20g) Glucides totaux = 90.8g</p>	<p>Carottes râpées 200g Moussaka végété (30g) Yaourt 60g Cookie géant (35.4g) 2 Tranches de pain (20g) Glucides totaux = 85.4g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : 100g Mijoté veau de l'automne SV : Mijoté de la mer de l'automne 300g Pomme vapeur (45g) Camembert Banane (20g) V : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>	<p>150g Taboulé (45g) V : Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde) SV : terrine de la mer, Surimi Brocolis Cheddar 125g Flan (23.12g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88.12g</p>
Soir	<p>1 Galette fromagère (21g) Ratatouille <u>100g de pâtes : (25g)</u> Babybel Banane : 20g 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86g</p>	<p>Salade verte 1 galette (58.9g) Tacos 1 galette (58.9g) Tacos poisson Gouda 1 Compote (15g) <u>1 + 1/2</u> Tranches de pain (15g) Glucides totaux = 88.9g</p>	<p>Macédoine Bœuf bourguignon Daube de la mer 200g Riz (60 g) Buche de chèvre 1 fruit SAUF banane (13g) 1 Tranches de pain (10g) Glucides totaux = 83 g</p>	<p>Concombre à la bulgare Poisson sauce citron Poêlé de légumes = 100g légumes + 300g pommes de terre (45g) Faisselle + 1 sachet sucre (8g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides totaux = 83g</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>Artichaut vinaigrette 200g Pâtes (50g) V : 100g Bolognaise (5g) Sv : 100g bolognaise végété (falafel) (18.7g) Fromage râpé Liégeois : 21g V : 2 tranche de pain (10g) Total glucides : 96g SV : 1 tranche de pain Total glucides : 99.5g</p>	<p>90g Pizza 4 fromages (19,8g) Aïoli de poisson Printanière de légumes = 100g légumes + 200g pommes de terre (30g) Petit suisse + 1 sachet sucre (8g) 1 fruit SAUF banane (13g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides totaux = 90.8g</p>	<p>Carottes râpées 200g Moussaka végété (30g) Yaourt 60g Cookie géant (35.4g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides totaux = 95.4g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : 100g Mijoté veau de l'automne SV : Mijoté de la mer de l'automne 300g Pomme vapeur (45g) Camembert Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</p>	<p>150g Taboulé (45g) V : Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde) SV : terrine de la mer, Surimi) Brocolis Cheddar 125g Flan (23.12g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 98.12g</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

Diabétique 145g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Artichaut vinaigrette 300g Pâtes : 75g V : 150g Bolognaise (7.5g) Sv : 150g bolognaise végétal (falafel) (28g) Fromage râpé Liégeois : 21g Fruit V : 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 133.5g SV : 2 tranches de pain (30g) Total glucides : 144g	90g Pizza 4 fromages (19,8g) Aïoli de poisson Printanière de légumes = 100g légumes + 300g pommes de terre (45g) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) Compote (15g) Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides totaux = 137.8g	Carottes râpées 200g Moussaka végétal (30g) 100g Riz (30g) Yaourt 60g Cookie géant (35.4g) Compote (15g) 3 Tranches de pain (30g) Glucides totaux = 140.4g	Salade composée (noix bleue) V : Mijoté veau de l'automne SV : Mijoté de la mer de l'automne 250g Pomme vapeur (37.5g) + 150g Couscous (37.5) Camembert Fruit (13g) Compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 133g	150g Taboulé (45g) V : Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde) SV : terrine de la mer, Surimi) Brocolis 100g Couscous (25g) Cheddar 125g Flan (23.12g) Compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 138.12g

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Artichaut V : 200g de Pâtes Bolognaise Sv : 200g de Pâtes bolognaise végété 30g de Fromage râpé 1 Liégeois 1 tranche de pain</p>	<p><u>70g</u> Pizza 4 fromages 100g Aioli de poisson 250g Jardinière de légumes 1 Petit suisse 1 fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées 250g Moussaka végété 1 Yaourt 50g Cookie géant PAS de pain</p>	<p>60g Salade composée (noix bleu) V : Mijoté veau de l'automne SV : Mijoté de la mer de l'automne <u>+ 150g de légumes</u> 150g Pomme vapeur 30g Camembert 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>100g Taboulé V : Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde) SV : terrine de la mer, Surimi) 250g Brocolis 30g Cheddar 1 fruit 1 Tranche de pain</p>
Soir	<p><u>150g de pâtes</u> 300g Ratatouille Babybel 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte Tacos Tacos poisson <u>= 1 galette + 100g viande ou poisson + 150g de légumes</u> 30g Gouda 1 Compote</p>	<p>150g Macédoine 100g Bœuf bourguignon 100g Daube de la mer 100g Riz 30g Buche de chèvre 1 fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Concombre à la bulgare 100g Poisson sauce citron Poêlé de légumes = 200g légumes + 150g pommes de terre 1 Faisselle</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 Pâtes Fromage râpé 1 Liégeois		Riz Steak haché Poisson 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>100g Artichaut vinaigrette 100g Pâtes V : Bolognaise Sv : Bolognaise végété 30g de Fromage râpé Liégeois 1 tranche de pain</p>	<p><u>70g</u> Pizza 4 fromages 100g Aioli de poisson 150g Jardinière de légumes 1 Petit suisse 1 fruit 1 Tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées 250g Moussaka végété 1 Yaourt 50g Cookie géant PAS de pain</p>	<p>60g Salade composée (noix bleu) V : Mijoté veau de l'automne SV : Mijoté de la mer de l'automne 100g Pomme vapeur 30g Camembert 1 fruit 1 tranche de pain</p>	<p>100g Taboulé V : Assiette anglaise (Rôti bœuf/ rôti dinde) SV : terrine de la mer, Surimi) 150g Brocolis 30g Cheddar 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 19 septembre 2022	mardi 20 septembre 2022	mercredi 21 septembre 2022	jeudi 22 septembre 2022	vendredi 23 septembre 2022
midi					
entrée	artichaut vinaigrette : m	pizza 4 fromages ; g,l	carottes râpées : m	salade composée (noix bleue) : l,m,f	taboulé : g
plats	pâtes bolognaise : G,l,o	aioli de poisson ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	moussaka végété : g,l	mijoté veau de l'automne : g,su,l,o,m,ce,f	assiette anglaise : su
plats sv	pâtes bolognaise végétale : G,l,o,so,ce,m	0 ;	0 :	mijoté de la mer de l'automne : P,g,su,l,o,m,ce,f,cr,mo	assiette mer (2) : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr
accompagnement	0 :	jardinière de légumes ; l,g	0 :	pomme vapeur : l	brocolis : l
laitage	fromage râpé : L	petit suisse ; l	yaourt : l	camembert : L	cheddar : l
dessert	liegeois aux fruits ; 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	poisson sauce citron : P,l,g,o,mo,cr,su	
plats sv	0 :	tacos poisson : g,l,o	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	
accompagnement	ratatouille :	crudités : g,l,o,ce,m,su,so	riz pillaf : l	poêlé de légumes : l	
laitage	babybel : 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

Salade composée (noix bleu)
Mijoté veau de l'automne
Mijoté de la mer de l'automne
Pomme vapeur
Camembert
Panier de fruits

Concombre à la bulgare
Poisson sauce citron
Poêlé de légumes / Pdt
Faisselle

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

