



## SEMAINE 39

Du lundi 26 au vendredi 30 septembre

Vendredi 30 journée mondiale de la mer : Océans et mers recouvrent 70% de notre planète et représentent 97% de l'eau sur Terre. Ils connectent les hommes, fournissent nourriture et oxygène, régulent notre climat en absorbant près d'un quart du CO2 produit et abritent une grande diversité d'espèces.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave</p> <p>Pâtes à l'orientale</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>V : Escalope de volaille</p> <p>sauce curry</p> <p>SV : Poisson sauce curry</p> <p>Haricots verts</p> <p>Comté</p> <p>Crumble aux fruits</p>	<p>Maquereaux à la moutarde</p> <p>V : Saucisses</p> <p>SV : Brochette de poisson pané</p> <p>Purée pomme de terre</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Taboulé</p> <p>V : Rôti de porc</p> <p>SV : Poisson à l'oseille</p> <p>Brocolis</p> <p>Crème dessert</p>	<p>Salade de perles</p> <p>Poisson rôti</p> <p>Epinards</p> <p>Bleu</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Carottes râpées à l'orange</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SV : Poisson au beurre blanc</p> <p>Mélange de céréales</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Fruit sec</p>	<p>Poisson sauce Dugléré</p> <p>Riz pillaf</p> <p>Morbier</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate basilic</p> <p>crouton</p> <p>V : Lasagne bœuf</p> <p>SV : Lasagne poisson</p> <p>Tiramisu</p>	<p>Salade lentilles</p> <p>Croque chèvre</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Cantal</p> <p>Panier de fruits</p>	<p><b>Légende :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

### L'origine des produits



## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betterave</p> <p>200g Pâtes + légumes à l'orientale (50g)</p> <p style="text-align: center;">Fromage râpé</p> <p>1 Fruit <b>SAUF</b> Banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 83g</b></p>	<p style="text-align: center;">Concombre vinaigrette</p> <p>V : Escalope de volaille sauce curry</p> <p>SV : Poisson sauce curry</p> <p style="text-align: center;">Haricots verts</p> <p style="text-align: center;"><b>+ 150g de riz (45g)</b></p> <p style="text-align: center;">Comté</p> <p>Crumble aux fruits (30g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p style="text-align: center;">Maquereaux à la moutarde</p> <p>V : Saucisses</p> <p>SV : Brochette de poisson pané</p> <p>300g Purée de pomme de terre (45g)</p> <p style="text-align: center;">Brie</p> <p style="text-align: center;">Banane (20g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>200g Taboulé (50g)</p> <p>V : Rôti de porc</p> <p>SV : Poisson à l'oseille</p> <p style="text-align: center;">Brocolis</p> <p style="text-align: center;">Crème dessert (23g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 83g</b></p>	<p>200g Salade de perles (50g)</p> <p style="text-align: center;">Poisson rôti</p> <p style="text-align: center;">Epinards</p> <p style="text-align: center;">Bleu</p> <p>1 Fruit <b>SAUF</b> Banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 88g</b></p>
Soir	<p style="text-align: center;">Carottes râpées au miel</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SV : Poisson au beurre blanc</p> <p>200g Mélange de céréales (50g)</p> <p style="text-align: center;">Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>15g Fruit sec (7g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p style="text-align: center;">Poisson sauce Dugléré</p> <p>200g Riz pillaf (60g)</p> <p style="text-align: center;">Morbier</p> <p>1 Fruit <b>SAUF</b> banane (13g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 83g</b></p>	<p style="text-align: center;">Salade de tomate basilic crouton</p> <p>V : 250g Lasagne bœuf (22.5g)</p> <p>SV : 250g Lasagne poisson (22.5g)</p> <p style="text-align: center;">Tiramisu (24g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Compote (15g)</b></p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 81.5g</b></p>	<p>150g Salade lentilles (22.5g)</p> <p>1 Croque chèvre (30g)</p> <p style="text-align: center;">Courgettes persillées</p> <p style="text-align: center;">Cantal</p> <p style="text-align: center;">Banane (20g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 82.5g</b></p>	<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betterave 200g Pâtes + légumes à l'orientale (50g) Fromage râpé 1 Fruit <b>SAUF</b> Banane (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Total glucides = 93g</b></p>	<p style="text-align: center;">Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille sauce curry SV : Poisson sauce curry Haricots verts <b>+ 150g de riz (45g)</b> Comté Crumble aux fruits (30g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Total glucides = 95g</b></p>	<p style="text-align: center;">Maquereaux à la moutarde V : Saucisses SV : Brochette de poisson pané 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie Banane (20g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Total glucides = 95g</b></p>	<p style="text-align: center;">200g Taboulé (50g) V : Rôti de porc SV : Poisson à l'oseille Brocolis Crème dessert (23g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Total glucides = 93g</b></p>	<p style="text-align: center;">200g Salade de perles (50g) Poisson rôti Epinards Bleu 1 Fruit <b>SAUF</b> Banane (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p style="text-align: center;"><b>Total glucides = 98g</b></p>
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 145g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave  <u>+ 100g Mélange de céréales (25g)</u>                      300g Pâtes (75g)                      150g à l'orientale                      Fromage râpé                      Fruit (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 143g</b></p>	<p>Concombre vinaigrette                      V : Escalope de volaille sauce curry                      SV : Poisson sauce curry                      Haricots verts  <u>+ 200g de riz (60g)</u>                      Comté                      Crumble aux fruits (30g)  <u>Banane (20g)</u>                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140g</b></p>	<p><u>200g Salade de riz (60g)</u>                      Maquereaux à la moutarde                      V : Saucisses                      SV : Brochette de poisson pané                      200g Purée de pomme de terre (30g)                      Brie                      Banane (20g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140g</b></p>	<p>300g Taboulé (75g)                      V : Rôti de porc                      SV : Poisson à l'oseille                      Brocolis                      Crème dessert (23g)  <u>Compote (15g)</u>                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 143g</b></p>	<p>200g Salade de perles (50g)                      Poisson rôti                      Epinards  <u>+100g de perles (25g)</u>                      Bleu                      Banane (20g)  <u>Compote (15g)</u>                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140g</b></p>
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00FF00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FFA500; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Betterave 200g Pâtes 300g à l'orientale Fromage râpé 1 Fruit 2 tranches de pain	100g Concombre vinaigrette V : 100g Escalope de volaille sauce curry SV : 100g Poisson sauce curry 300g Haricots verts Comté Crumble aux fruits 2 tranches de pain	Maquereaux à la moutarde V : 100g Saucisses SV : 100g Brochette de poisson pané 150g Purée pomme de terre Brie 1 Fruit 1 tranche de pain	100g Taboulé V : 100g Rôti de porc SV : 100g Poisson à l'oseille 300g Brocolis 1 <u>Compote</u> 1 Tranche de pain	150g Salade de perles 100g Poisson rôti 300g Epinards Bleu 1 Fruit 1 tranche de pain
Soir	100g Carottes râpées à l'orange V : 100g Rôti de veau SV : 100g Poisson au beurre blanc 150g mélange de céréales Fromage blanc Fruit sec 1 tranche de pain	100g Poisson sauce Dugléré 150g Riz pillaf Morbier 1 Fruit 1 tranche de pain	100g Salade de tomate basilic crouton V : 250g Lasagne bœuf SV : 250g Lasagne poisson Tiramisu 2 tranches de pain	150g Salade lentilles 1 Croque chèvre 300g Courgettes persillées Cantal 1 Fruit 1 tranche de pain	<b>Légende :</b>  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	<p>V : Rôti de veau SV : Poisson au beurre blanc Pâtes Pâte pressée cuite Compote</p>		<p>V : Saucisses SV : Brochette de poisson pané Purée Pâte pressée cuite Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Fruit ou légume cru</li><li>Fruits ou légumes</li><li>Viande, poisson, œuf</li><li>Féculent</li><li>Produit laitier</li><li>Pâtisserie et produit</li></ul>

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;">Betterave 100g Pâtes + légumes à l'orientale Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille sauce curry SV : Omelette Haricots verts <u>+ 100g de riz</u> Comté Crumble aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">Maquereaux à la moutarde V : Saucisses SV : Brochette de poisson pané 100g Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">100g Taboulé V : Rôti de porc SV : Poisson à l'oseille Brocolis Crème dessert 1 tranche de pain</p>	<p style="text-align: center;">100g Salade de perles Poisson rôti Epinards Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain</p>
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU ALLERGÈNES

	lundi 26 septembre 2022	mardi 27 septembre 2022	mercredi 28 septembre 2022	jeudi 29 septembre 2022	vendredi 30 septembre 2022	
midi						
entrée	betterave : m	concombre vinaigrette ; m, su	maquereau : P, (su,m)	taboulé : g	salade de perles : g,o,m	Légende : (traces et/ou Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés (O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides (So) Soja (L) Lait
plats	pâtes à l'orientale : G,l,o	Escalope de volaille curry ;	saucisse :	roti de porc : g,l,o,ce,su	poisson roti : P	
plats sv	0 :	poisson sauce curry ; l	brochette de poisson : P,g,l,o,ce,su,mo,cr	poisson à l'oseille : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :	
accompagnement	0 :	haricots verts ; l	purée pdt : l	brocolis : l	épinards : l	
laitage	fromage râpé : L	conté ; L	brie : L	0 :	bleu : L	
dessert	panier de fruits ;	crumble aux fruits ; g,l,o	panier de fruits :	crème dessert : L	panier de fruits :	
soir						
entrée	carottes râpées à l'orange : m	0 :	salade de tomate crouton : m, g,o	salade de lentilles : m		(F) Fruits à coques
plats	roti de veau : g,l,o,ce,su	poisson sauce Dugléré : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	lasagne bœuf : g,l,o,ce,su,m	croque chèvre : g,l,o		(Ce) Céleri (M) Moutarde (Se)
plats sv	poisson au beurre blanc : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :	lasagne poisson : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :		Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg)
accompagnement	mélange de céréales : G	riz pillaf : l	0 :	courgettes persillées : l		(Lu) Lupin (Mo)
laitage	0 :	morbier : l	0 :	cantal : l		Mollusques
dessert	fromage blanc fruits sec : l,f	panier de fruits :	tiramisu : g,l,o	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

Betterave

Pâtes à l'orientale

Fromage râpé

Panier de fruits

Carottes râpées à  
l'orange

V : Rôti de veau

SV : Poisson au beurre  
blanc

Mélange de céréales

Fromage blanc

Fruit sec

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Concombre vinaigrette

V : Escalope de volaille sauce  
curry

SV : Poisson sauce curry

Haricots verts

Comté

Crumble aux fruits

Poisson sauce Dugléré

Riz pillaf

Morbier

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Maquereaux à la moutarde

V : Saucisses

SV : Brochette de poisson pané

Purée pomme de terre

Brie

Panier de fruits

Salade de tomate basilic crouton

V : Lasagne bœuf

SV : Lasagne poisson

Tiramisu

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Taboulé

V : Rôti de porc

SV : Poisson à l'oseille

Brocolis

Crème dessert

Salade lentilles

Croque chèvre

Courgettes persillées

Cantal

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Salade de perles

Poisson rôti

Epinards

Bleu

Panier de fruits

### L'origine des produits

