



## SEMAINE 42

Du 17/10/22 au 21/10/2022

Le **café** (de l'arabe قهوة : *qahwa*, « boisson stimulante »), obtenue à partir des graines torréfiées, de l'arbuste caféier.

La culture du café est très développée dans de nombreux pays à climat tropical d'Amérique, d'Afrique et d'Asie.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pomme de terre au thon ☺ V : Beef o café SV : Fish o café Gratin de courgettes Tomme de montagne Salade d'orange	Salade composée (noix bleu) ☺ V : Sauté de volaille à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde Purée de potiron Tartare Tartes aux fruits	☹ Crêpe au fromage Flan aux légumes Haricots verts Brie Panier de fruits	Céleri rémoulade V : Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer Poêlé de légumes Crème dessert	Pamplemousse Moules marinières Potatoes Fromage blanc Framboises
Soir	Quenelle Riz Yaourt Panier de fruits	Salade d'endive emmental croustons Paupiette de Saumon à l'oseille Mélange de céréales Yaourt aromatisé	☺ Artichaut vinaigrette V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer Pâtes Fromage râpé Panier de fruits	Chou râpé Lasagne de légumes Livarot Île flottante	<b>Légende :</b> 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>250g Salade de pomme de terre au thon (37.5g)  V : Beef o café  SV : Fish o café</p> <p>Gratin de courgettes  Tomme de montagne  100g Salade d'orange (18g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 85.5g</b></p>	<p>Salade composée (noix bleu)  V : Sauté de volaille à la moutarde  SV : Mijoté de la mer à la moutarde</p> <p>200g Purée de courge (7g)  <u>150g de pâtes (37.5g)</u>  Tartare  80g Tartes aux fruits (25g)  2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides= 89.5g</b></p>	<p>Crêpe au fromage (17g)  Flan aux légumes  Haricots verts  <u>150g de mélange de céréales (37.5g)</u>  Brie  1 fruit SAUF banane (13g)  2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides= 87.5g</b></p>	<p>Céleri rémoulade  V : Paupiette de dinde  SV : Paupiette de la mer  Poêlé de légumes  <u>150g pâtes (37.5g)</u>  1 Crème dessert (18g)  1 fruit SAUF banane (13g)  2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides= 88.5g</b></p>	<p>200g Pamplemousse (13g)  Moules marinières  250g Potatoes (37.5g)  Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)  200g Framboises (13g)  2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides= 91.5g</b></p>
Soir	<p>100g Quenelle (14g)  150g Riz (45g)  Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)  Fruit SAUF banane (13g)  1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides= 90g</b></p>	<p>Salade d'endive emmental,  30g croustons (17.7g)  Saumon à l'oseille  200g Mélange de céréales (50g)  Yaourt aromatisé (13g)  1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides= 90.7g</b></p>	<p>Artichaut vinaigrette  V : Sauté de canard  SV : Mijoté de la mer  200g Pâtes (50g)  Fromage râpé  1 Banane (20g)  2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides= 90g</b></p>	<p>Chou râpé  250g Lasagne de légumes (22g)  Livarot  Île flottante (20g)  Fruit SAUF Banane (13g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total en glucides= 85g</b></p>	<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: #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>250g Salade de pomme de terre au thon (37.5g)  V : Beef o café  SV : Fish o café  Gratin de courgettes  Tomme de montagne  100g Salade d'orange (18g)  <b>1 Compote : 15g</b>  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 100.5g</b></p>	<p>Salade composée (noix bleu)  V : Sauté de volaille à la moutarde  SV : Mijoté de la mer à la moutarde  200g Purée de courge (7g)  <b>150g de pâtes (37.5g)</b>  Tartare  80g Tartes aux fruits (25g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 99.5g</b></p>	<p>Crêpe au fromage (17g)  Flan aux légumes  Haricots verts  <b>150g de mélange de céréales (37.5g)</b>  Brie  1 fruit SAUF banane (13g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 97.5g</b></p>	<p>Céleri rémoulade  V : Paupiette de dinde  SV : Paupiette de la mer  Poêlé de légumes  <b>150g pâtes (37.5g)</b>  1 Crème dessert (18g)  1 fruit SAUF banane (13g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 98.5g</b></p>	<p>200g Pamplemousse (13g)  Moules marinières  250g Potatoes (37.5g)  Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)  200g Framboises (13g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 101,5g</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: #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>100g Salade de pomme de terre au thon (15g)  V : Beef o café  SV : Fish o café  <u>150g Riz (45g)</u>  Gratin de courgettes  Tomme de montagne  200g Salade d'oranges (36g)  <u>1 Compote : 15g</u>  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 141g</b></p>	<p>Salade composée (noix bleu)  V : Sauté de volaille à la moutarde  SV : Mijoté de la mer à la moutarde  250g Purée de courge (10g)  <u>250g de pâtes (75g)</u>  Tartare  80g Tartes aux fruits (25g)  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 140g</b></p>	<p>Crêpe au fromage (17g)  Flan aux légumes  Haricots verts  <u>250g de mélange de céréales (75g)</u>  Brie  <u>1 Banane (20g)</u>  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 142g</b></p>	<p>Céleri rémoulade  V : Paupiette de dinde  SV : Paupiette de la mer  Poêlé de légumes  <u>250g pâtes (62.5g)</u>  1 Crème dessert (18g)  <u>Compote (15g)</u>  <u>1 Banane (20g)</u>  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 145.5g</b></p>	<p>200g Pamplemousse (13g)  Moules marinières  300g Potatoes (45g)  Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)  200g Framboises (13g)  <u>1 Banane (20g)</u>  <u>Compote (15g)</u>  3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides= 144g</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 HYPOCALORIQUE


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Salade de pomme de terre au thon  V : 100g Beef o café  SV : 100g Fish o café  300g Gratin de courgettes  Tomme de montagne  100g Salade d'orange  1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composée (noix bleu)  V : 100g Sauté de volaille à la moutarde  SV : 100g Mijoté de la mer à la moutarde  300g Purée de courge  Tartare  80g Tartes aux fruits  2 tranches de pain</p>	<p>1 part de Crêpe au fromage  100g Flan aux légumes  300g Haricots verts  Brie  Fruits  2 tranches de pain</p>	<p>100g Céleri rémoulade  V : 100g Paupiette de dinde  SV : 100g Paupiette de la mer  300g Poêlé de légumes  <u>1 Compote</u>  2 tranches de pain</p>	<p>100g Pamplemousse  100g Moules marinières  150g Potatoes  Fromage blanc  Framboises  1 tranche de pain</p>
Soir	<p>100g Quenelle  150g Riz  Yaourt  Fruit  1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade d'endive emmental croutons  100g Saumon à l'oseille  150g Mélange de céréales  Yaourt aromatisé  1 tranche de pain</p>	<p>100g Artichaut vinaigrette  V : 100g Sauté de canard  SV : 100g Mijoté de la mer  150g Pâtes  Fromage râpé  Fruit  1 tranche de pain</p>	<p>100g Chou râpé  200g Lasagne de légumes  Livarot  80g Île flottante  2 tranches de pain</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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade de pomme de terre au thon V : 100g Beef o café SV : 100g Fish o café Pâte pressée cuite Compote		V : 100g Sauté de volaille à la moutarde SV : 100g Mijoté de la mer à la moutarde Pâtes Pâte pressée cuite Compote		
Soir					<b>Légende :</b>  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	100g Salade de pomme de terre au thon V : Beef o café SV : Fish o café 150g Gratin de courgettes 30g Tomme de montagne 100g Salade d'orange 1 tranche de pain	60g Salade composée (noix bleu) V : Sauté de volaille à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde 100g Pâtes 100g Purée de courge 1 Tartare 80g Tartes aux fruits 1 tranche de pain	1 Crêpe au fromage 200g Flan aux légumes 100g Haricots verts 30g Brie Fruit 2 tranches de pain	100g Céleri rémoulade V : Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer 100g Poêlé de légumes 100g pâtes (25g) 1 Crème dessert 1 tranche de pain	½ Pamplemousse Moules marinières 100g Potatoes 1 Fromage blanc 100g Framboises 1 tranche de pain
Soir					Légende :  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: lightgreen;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="color: red;">■</span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Féculent</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Produit laitier</li> <li><span style="color: pink;">■</span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU SANS GRAISSE (troubles hépatiques)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de pomme de terre au thon SANS SAUCE</p> <p>Beef o café <b>sans matière grasse</b></p> <p><u>Courgettes vapeur</u></p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Salade d'oranges</p>	<p>Salade composée <u>sans sauce et sans noix</u></p> <p>Poisson au four</p> <p><u>Courge au four</u></p> <p>Tartare</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de blé <b>sans sauce</b></p> <p>Flan aux légumes</p> <p><u>Haricots verts vapeur</u></p> <p>Brie</p> <p>Fruit</p>	<p>Céleri <b>SANS SAUCE</b></p> <p><b><u>Steak haché</u></b></p> <p><u>Légumes vapeur</u></p> <p>Crème dessert</p>	<p>Pamplemousse</p> <p>Moules marinières</p> <p><u>Pomme de terre</u></p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p>
Soir					<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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain



## MENU ALLERGÈNES

	lundi 17 octobre 2022	mardi 18 octobre 2022	mercredi 19 octobre 2022	jeudi 20 octobre 2022	vendredi 21 octobre 2022	
midi						
entrée	salade de pomme de terre au thon : p,l,g,o	salade composée (noix bleu) ; l,m,f	crêpe au fromage : g,l,o	celeri rémoulade : l,o,m	pamplemousse :	Légende : (traces et/ou Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés (O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides (So) Soja (L) Lait (F) Fruits à coques
plats	beef o café : m,g,l,o,ce,su	sauté volaille à la moutarde ; g,l,o,m,ce,su	flan aux légumes : l,o,f	paupiette dinde : g,l,ce,o,m,su	moules marinière : mo,su	
plats sv	fish o café : P,m,g,l,o,ce,su	mijoté de la mer à la moutarde ; P,g,l,o,m,ce,su,cr,mo	0 :	paupiette de la mer : p,mo,cr,g,l,ce,o,m,su	0 :	
accompagnement	gratin courgettes : l,g	purée de courge ; g,l,su	haricots verts : l	poêlé de légumes : l	potatoes : g,l,o,so	
laitage	tomme de montagne : L	tartare ; l	brie : L	0 :	fromage blanc : l	
dessert	salade d'orange ;	tartes aux fruits ; G,l,O,f	panier de fruits :	crème dessert : L	framboises :	
soir						
entrée	0 :	salade d'endives emmental croustons : l,m,g	artichaut vinaigrette : m	chou rapé : m		(Ce) Céleri (M)
plats	quenelle : g,l,o	saumon à l'oseille : P,l	sauté canard : g,su,l,o,m,ce	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m		Moutarde (Se) Sésame (Su)
plats sv	0 :	0 :	mijoté de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :		Sulfites (+10mg/kg)
accompagnement	riz : l	mélange de céréales : G	pâtes : G,l,o	0 :		(Lu) Lupin (Mo)
laitage	yaourt : l	yaourt aromatisé : l	fromage râpé : L	livarot : l		Mollusques
dessert	panier de fruits :	0 :	panier de fruits :	ile flottante : l,o		

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 pomme de  
terre au thon

V : Beef o café

SV : Fish o café

Gratin de courgettes

Tomme de montagne

Salade d'orange

Quenelle

Riz

Yaourt

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Salade composée (noix bleu)

V : Sauté de volaille à la  
moutarde

SV : Mijoté de la mer à la  
moutarde

Purée de courge

Tartare

Tartes aux fruits

Salade d'endive emmental

croutons

Saumon à l'oseille

Mélange de céréales

Yaourt aromatisé

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Crêpe au fromage

Flan aux légumes

Haricots verts

Brie

Panier de fruits

Artichaut vinaigrette

V : Sauté de canard

SV : Mijoté de la mer

Pâtes

Fromage râpé

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Céleri rémoulade

V : Paupiette de dinde

SV : Paupiette de la mer

Poêlé de légumes

Crème dessert

Chou râpé

Lasagne de légumes

Livarot

Île flottante

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Pamplemousse

Moules marinières

Potatoes

Fromage blanc

Framboises

### L'origine des produits

