

## SEMAINE 46

Du 14 au 18 Novembre 2022

De manière traditionnelle, la ricotta était fabriquée en Italie dans le Piémont et la Lombardie faits à base de lait entier ou partiellement écrémé. La fabrication se fait en deux phases, l'emprésurage et le caillage.

En illustration : *Les Mangeurs de ricotta* (1580) de Vincenzo Campi



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Taboulé</p> <p>Poisson meunière</p> <p>Petits pois carotte</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Macédoine</p> <p>V : Tajine boulette d'agneau</p> <p>SV : Tajine de la mer</p> <p>Semoule</p> <p>Flan</p>	<p>Céleri rémoulade</p> <p>Gnocchis ricotta épinard</p> <p>Petit suisse</p> <p>Tarte aux fruits</p>	<p>Salade de pois chiche</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : Galette végé</p> <p>Gratin de blette</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composé (thon)</p> <p>V : Rôti de bœuf</p> <p>SV : Poisson bordelais</p> <p>Rösti</p> <p>Comté</p> <p>Liégeois aux fruits</p>
Soir	<p>Lasagnes de légumes</p> <p>Buchette de chèvre</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de pomme de terre à la crème</p> <p>V : Filet de poulet paprika</p> <p>SV : Poisson sauce paprika</p> <p>Salsifis persillé</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Fruits au sirop</p>	<p>Poireaux vinaigrette</p> <p>V : Blanquette de veau</p> <p>SV : Blanquette de la mer</p> <p>Boulgour</p> <p>Munster</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Choux râpés</p> <p>Poisson à l'aneth</p> <p>Poêlé patate douce champignons</p> <p>Fromage blanc fruits sec et miel</p>	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</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>

L'origine des produits



## MENU DIABÉTIQUE 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Taboulé (37.5g) Poisson meunière Petits pois carotte Yaourt aromatisé (13g) Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 90.5g</b></p>	<p>Macédoine V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer 200g Semoule (50g) 80g Flan (23g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 93g</b></p>	<p>Céleri rémoulade 250g Gnocchis (34g) + ricotta épinard Petit suisse +1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (30g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 92g</b></p>	<p>V : 200g Salade de pois chiche (30g) SV : 150g Salade de pois chiche (22.5g) V : Côte de porc SV : Galette végé (10g) Gratin de blette Camembert Banane (20g) <u>Compote</u> (15g) 2 tranches de pain (20g) V : Total glucides = 85g SV : Total glucides = 87.5g</p>	<p>Salade composé (thon) V : Rôti de bœuf SV : Poisson bordelais 250g Rösti (50g) Comté 1 Liégeois aux fruits (17g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 87g</b></p>
Soir	<p><u>100g Taboulé</u> (25g) 250g Lasagnes de légumes (22.5g) Buchette de chèvre Fruit SAUF banane (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 90.5g</b></p>	<p>100g Salade de pomme de terre à la crème (15g) V : Filet de poulet paprika SV : Poisson sauce paprika Salsifis persillé <u>100g Semoule</u> (25g) Fromage râpé Fruits au sirop (15g) 2 tranches de pain (20g) Fruit SAUF Banane (13g)</p> <p><b>Total glucides = 88g</b></p>	<p>Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SV : Blanquette de la mer 200g Boulgour (50g) Munster Fruit SAUF Banane (13g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 93g</b></p>	<p>Choux râpés Poisson à l'aneth 250g Poêlé patate douce (37.5g) + champignons Fromage blanc + 10g fruits sec (4.5g) 3 tranches de pain (30g) <u>Compote</u> (15g)</p> <p><b>Total glucides = 87g</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 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Taboulé (37.5g)            Poisson meunière            Petits pois carotte            Yaourt aromatisé (13g)            Banane (20g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 100.5g</b></p>	<p>Macédoine            V : Tajine boulette            d'agneau            SV : Tajine de la mer            200g Semoule (50g)            80g Flan (23g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 103g</b></p>	<p>Céleri rémoulade            250g Gnocchis (34g)            + ricotta épinard            Petit suisse +1 sachet de            sucre (8g)            80g Tarte aux fruits (30g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 102g</b></p>	<p>V : 200g Salade de pois            chiche (30g)            SV : 150g Salade de            pois chiche (22.5g)            V : Côte de porc            SV : Galette végé (10g)            Gratin de blette            Camembert            Banane (20g)  <u>Compote</u> (15g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>V : Total glucides = 95g</b>  <b>SV : Total glucides = 97.5g</b></p>	<p>Salade composé (thon)            V : Rôti de bœuf            SV : Poisson bordelais            250g Rösti (50g)            Comté            1 Liégeois aux fruits            (17g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 97g</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>250g Taboulé (62.5g)            Poisson meunière            Petits pois carotte            Yaourt aromatisé (13g)            Banane (20g)  <u>Compote</u> (15g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140.5g</b></p>	<p>Macédoine            V : Tajine boulette            d'agneau            SV : Tajine de la mer            300g Semoule (75g)            Flan (23g)  <u>Fruit SAUF banane</u> (13g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 141g</b></p>	<p>Céleri rémoulade            300g Gnocchis (40.8g)            +ricotta épinard            Petit suisse +1 sachet            de sucre (8g)            80g Tarte aux fruits            (30g)  <u>Banane</u> (20g)  <u>Compote</u> (15g)            3 tranches de pain            (30g)</p> <p><b>Total glucides =            143.8g</b></p>	<p>V : 200g Salade de pois            chiche (30g)            SV : 150g Salade de pois            chiche (22.5g)            V : Côte de porc            SV : Galette végé (10g)            Gratin de blette  <u>150g de riz</u> (45g)            Camembert            Banane (20g)  <u>Compote</u> (15g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>V : Total glucides = 140g            SV : Total glucides =            142.5g</b></p>	<p>Salade composé (thon)            V : Rôti de bœuf            SV : Poisson bordelais            250g Rösti (50g)  <u>100g de pâtes</u> (37.5g)            Comté            Liégeois aux fruits (17g)  <u>Fruit</u> (13g)            3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 147.5g</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	150g Taboulé Poisson meunière 300g Petits pois carotte Yaourt aromatisé Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Macédoine V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer 150g Semoule Flan 1 tranche de pain	100g Céleri rémoulade 200g Gnocchis ricotta épinard Petit suisse Tarte aux fruits 2 tranches de pain	150g Salade de pois chiche V : Côte de porc SV : Galette végé 300g Gratin de blette Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade composé (thon) V : Rôti de bœuf SV : Poisson bordelais 150g Rösti Comté <u>Compote</u> 1 tranche de pain
Soir	250g Lasagnes de légumes Buchette de chèvre Panier de fruits 2 tranches de pain	150g Salade de pomme de terre à la crème V : Filet de poulet paprika SV : Poisson sauce paprika 300g Salsifis persillé Fromage râpé <u>Fruit</u> 1 tranche de pain	100g Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SV : Blanquette de la mer 150g Boulgour Munster Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Choux râpés Poisson à l'aneth 150g Poêlé patate douce champignons Fromage blanc fruits sec et miel 1 tranche de pain	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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Poisson blanc Pâtes Fromage à pâte pressé cuite Compote</p>		<p>V : Steak haché SV : Poisson blanc Gnocchis Fromage à pâte pressé 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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Taboulé Poisson meunière 150g Petits pois carotte Yaourt nature Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>150g Macédoine V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer 100g Semoule Flan 1 tranche de pain</p>	<p>150g Céleri rémoulade 100g Gnocchis ricotta épinard Petit suisse nature Tarte aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de pois chiche V : Côte de porc SV : Galette végé 150g Gratin de blette Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>80g Salade composé (thon) V : Rôti de bœuf SV : Poisson bordelais 100g Rösti Comté <u>Compote</u> 1 tranche de pain</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 ALLERGÈNES

	lundi 14 novembre 2022	mardi 15 novembre 2022	mercredi 16 novembre 2022	jeudi 17 novembre 2022	vendredi 18 novembre 2022
midi					
entrée	taboulé : g	macédoine ; m,o	celeri rémoulade : l,o,m	salade pois chiche : m	salade composé (thon) : p,m
plats	poisson meunière : P,g,o	tajine boulettes agneau ; g	gnocchi ricotta épinard : g,l,o	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	roti de bœuf : g,l,o,ce,su
plats sv	0 :	tajine de la mer ; g	0 :	galette végété : G,l,o,so,ce,m	poisson bordelais : P,g,o,l,m
accompagnement	petits pois carottes :	semoule ; g	0 :	gratin blettes : g,l	rosti : o,g,l
laitage	yaourt aromatisé : l	0 ;	petit suisse : l	camembert : L	conté : L
dessert	panier de fruits ;	flan ; l,o	tartes aux fruits : G,l,O,f	panier de fruits :	liegeois aux fruits : l
soir					
entrée	0 :	salade de pomme de terre crème : l,g	poireaux vinaigrette : m	chou rapé : m	
plats	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	filet poulet paprika :	blanquette de veau : g,l,o,ce,su	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
plats sv	0 :	Poisson sauce curry : l	blanquette de la mer : g,l,o,ce,su	0 :	
accompagnement	0 :	salsifi persillé : l	boullgour : g,l	poêle patate douce champignons : l	
laitage	buche de chèvre : L	fromage râpé : L	munster : l	fromage blanc fruits sec miel : l,f	
dessert	panier de fruits :	fruits au sirop :	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 Lundi



Midi

Taboulé

Poisson meunière

Petits pois carotte

Yaourt aromatisé

Panier de fruits

Lasagnes de légumes

Buchette de chèvre

Panier de fruits

L'origine des produits



# Menu Mardi



Midi

Macédoine

V : Tajine boulette d'agneau

SV : Tajine de la mer

Semoule

Flan

Salade de pomme de terre à la crème

V : Filet de poulet paprika

SV : Poisson sauce paprika

Salsifis persillé

Fromage râpé

Fruits au sirop

L'origine des produits



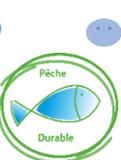
# Menu Mercredi

Midi

Céleri rémoulade  
Gnocchis ricotta épinard  
Petit suisse  
Tarte aux fruits

Poireaux vinaigrette  
V : Blanquette de veau  
SV : Blanquette de la mer  
Boulgour  
Munster  
Panier de fruits

## L'origine des produits



## Menu Jeudi

Midi

Salade de pois chiche

V : Côte de porc

SV : Galette végé

Gratin de blette

Camembert

Panier de fruits



Choux râpés

Poisson à l'aneth

Poêlé patate douce champignons

Fromage blanc fruits sec et miel

L'origine des produits



## Menu Vendredi

Midi

Salade composé (thon)

V : Rôti de bœuf

SV : Poisson bordelais

Rösti

Comté

Liégeois aux fruits

### L'origine des produits

