

## SEMAINE 47

Du 21 au 25 Novembre 2022

Le 21 novembre 1997, à New Delhi, des travailleurs et travailleuses de la pêche de 33 pays ont créé la journée mondiale ainsi que le forum mondial des pêcheurs et des travailleurs de la pêche



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	😊 Salade haricot mexicaine* V: Cordon bleu SV: Poisson panée 😊 Carotte vichy St Paulin Panier de fruits	😊 Betterave 😊 Pâtes aux fruits de mer Fromage râpé Compote	😊 Choux chinois emmental V: Mijoté bœuf Thaï SV: Mijoté de la mer Thaï Blé Yaourt Panier de fruits	😊 Œufs mayonnaises Galette végé 😊 Petits pois carotte Livarot Chou chantilly	😊 Coleslaw V: Hamburger chèvre SV: Hamburger poisson Chèvre Faisselle framboise
Soir	😊 Salade de chou fleur 😊 Poisson à l'américaine Pomme vapeur Petits suisses aromatisés	😊 Salade d'endives gouda 😊 V: Cuisse de poulet SV: Poisson bordelais 😊 Brocolis Flan pâtissier	😊 Salade verte Hachis de lentilles Carré frais Panier de fruits	😊 Champignons à la vinaigrette 😊 V: Roti de veau 😊 SV: Poisson du chef Riz Crème dessert	Légende : ■ Fruit ou légume cru ■ Fruits ou légumes ■ Viande, poisson, œuf ■ Féculent ■ Produit laitier ■ Pâtisserie et produit

### L'origine des produits



\* « cuisiné ici » recette incluant des produits toléré sous réserve

## MENU DIABÉTIQUE 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>200g Salade haricot mexicaine (30g)</p> <p>V: Cordon bleu (15g)</p> <p>SV: Poisson panée (15g)</p> <p>Carotte vichy</p> <p>St Paulin</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>Betterave</p> <p>200g Pâtes (50g)</p> <p>+ aux fruits de mer</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Compote (15g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 85g</b></p>	<p>Choux chinois</p> <p>emmental</p> <p>V: Mijoté bœuf Thaï</p> <p>SV: Mijoté de la mer Thaï</p> <p>200g Blé (50g)</p> <p>1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 91g</b></p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>1 Galette végé (17g)</p> <p>Petits pois carotte</p> <p>+ <b>100g de riz</b> (30g)</p> <p>Livarot</p> <p>1 Chou chantilly (23g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 90g</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>V: Hamburger chèvre (40g)</p> <p>SV: Hamburger poisson</p> <p>Chèvre (40g)</p> <p>Faisselle + 50g de framboises (3g)</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 93g</b></p>
Soir	<p>Salade de choux fleur</p> <p>Poisson à l'américaine</p> <p>250g Pomme vapeur (37.5g)</p> <p>2 Petits suisses aromatisés (10g)</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 90.5g</b></p>	<p>Salade d'endives gouda</p> <p>V: Cuisse de poulet</p> <p>SV: Poisson bordelais</p> <p>Brocolis</p> <p>+<b>150g de pâtes</b> (37.5g)</p> <p>80g Flan pâtissier (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 87.5g</b></p>	<p>Salade verte</p> <p>250g Hachis de lentilles (37.5g)</p> <p>Carré frais</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 87.5g</b></p>	<p>Champignons à la vinaigrette</p> <p>V: Roti de veau</p> <p>SV: Poisson du chef</p> <p>200g Riz (60g)</p> <p>1 Crème dessert (18g)</p> <p>1 tranches de pain (10g)</p> <p><b>Total glucides = 88g</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>200g Salade haricot mexicaine (30g)</p> <p>V: Cordon bleu (15g)</p> <p>SV: Poisson panée (15g)</p> <p>Carotte vichy</p> <p>St Paulin</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 95g</b></p>	<p>Betterave</p> <p>200g Pâtes (50g)</p> <p>+ aux fruits de mer</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 95g</b></p>	<p>Choux chinois emmental</p> <p>V: Mijoté bœuf Thaï</p> <p>SV: Mijoté de la mer Thaï</p> <p>200g Blé (50g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 101g</b></p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>Galette végé (17g)</p> <p>Petits pois carotte</p> <p>+ 100g de riz (30g)</p> <p>Livarot</p> <p>Chou chantilly (23g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 100g</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>V: Hamburger chèvre (40g)</p> <p>SV: Hamburger poisson</p> <p>Chèvre (40g)</p> <p>Faisselle + 50g de framboises (3g)</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>+1 Compote (15g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides = 98g</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

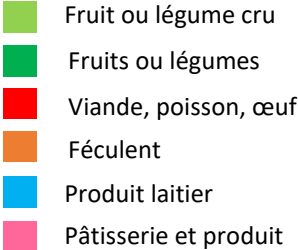
## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 145g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>150g Salade haricot mexicaine (22.5g)</p> <p>V: Cordon bleu (15g)</p> <p>SV: Poisson panée (15g)</p> <p>Carotte vichy</p> <p><u>+ 200g de riz</u> (60g)</p> <p>St Paulin</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140.5g</b></p>	<p>Betterave</p> <p>300g Pâtes (75g)</p> <p>+ aux fruits de mer</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Compote (15g)</p> <p><u>Banane</u> (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 140g</b></p>	<p>Choux chinois emmental</p> <p>V: Mijoté bœuf Thaï</p> <p>SV: Mijoté de la mer Thaï</p> <p>300g Blé (75g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p><u>Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 141g</b></p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>Galette végé (17g)</p> <p>Petits pois carotte</p> <p><u>+ 200g de riz</u> (60g)</p> <p>Livarot</p> <p>Chou chantilly (23g)</p> <p><u>Fruit SAUF Banane</u> (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 143g</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>V: 1 Hamburger chèvre (40g)</p> <p>SV: 1 Hamburger poisson Chèvre (40g)</p> <p><u>+ 160g de pâtes (40g)</u></p> <p>Faisselle+ 50g de framboises (3g)</p> <p>Banane (20g)</p> <p><u>Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucides = 148g</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

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU HYPOCALORIQUE


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade haricot mexicaine V: Cordon bleu SV: Poisson panée 300g Carotte vichy St Paulin Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Betterave 150g Pâtes + fruits de mer Fromage râpé Compote 2 tranches de pain	100g Choux chinois emmental V: Mijoté bœuf Thaï SV: Mijoté de la mer Thaï 150g Blé Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	Œufs mayonnaises 1 Galette végé 300g Petits pois carotte Livarot Chou chantilly 2 tranches de pain	100g Coleslaw V: Hamburger chèvre SV: Hamburger poisson Chèvre Faisselle framboise
Soir	100g Salade de choux fleur Poisson à l'américaine 150g Pomme vapeur Petits suisses aromatisés 1 tranche de pain	100g Salade d'endives gouda V: Cuisse de poulet SV: Poisson bordelais 300g Brocolis Flan pâtissier 2 tranches de pain	60g Salade verte 250g Hachis de lentilles Carré frais Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Champignons à la vinaigrette V: Roti de veau SV: Poisson du chef 150g Riz <u>Compote</u> 1 tranche de pain	<b>Légende :</b>  <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>

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;"> <span style="color: red;">Steak haché</span>  <span style="color: orange;">Pâtes</span>  <span style="color: blue;">Fromage à pâte pressé cuite</span>  <span style="color: green;">Compote</span> </p>		<p style="text-align: center;"> <span style="color: red;">Poisson blanc</span>  <span style="color: orange;">Blé</span>  <span style="color: blue;">Fromage à pâte pressé cuite</span>  <span style="color: green;">Compote</span> </p>		
Soir					<p style="text-align: center;"><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 DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade haricot mexicaine V: Cordon bleu SV: Poisson panée 150g Carotte vichy St Paulin Panier de fruits 1 tranche de pain	150g Betterave 100g Pâtes + aux fruits de mer Fromage râpé Compote 1 tranche de pain	150g Choux chinois emmental V: Mijoté bœuf Thaï SV: Mijoté de la mer Thaï 100g Blé Yaourt nature Panier de fruits 1 tranche de pain	Œufs mayonnaises 1 Galette végé 150g Petits pois carotte <u>+100g de riz</u> Livarot 1 Chou chantilly 1 tranche de pain	150g Coleslaw V: Hamburger chèvre SV: Hamburger poisson Chèvre Faisselle framboise 2 tranches 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 ALLERGÈNES

	lundi 21 novembre 2022	mardi 22 novembre 2022	mercredi 23 novembre 2022	jeudi 24 novembre 2022	vendredi 25 novembre 2022	
midi						
entrée	salade haricot mexicaine : m	betterave ; m	chou chinois emmental : m,l	œufs mayonnaise : O,l	coleslow : m,o	Légende : (traces et/ou Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés (O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides (So) Soja (L) Lait
plats	cordon bleu : g,l,o	pâtes aux fruits de mer ; G,p,mo,cr,l,o	mijoté bœuf thaï : so	galette végé : G,l,o,so,ce,m	Hamburger chèvre : g,l,o	
plats sv	poisson pané : P,g,o	0 ;	mijoté de la mer thaï : P,cr,mo,so,cr,mo	0 :	hamburger poisson chèvre : P,g,l,o	
accompagnement	carottes vichy : l	0 ;	blé : g	petits pois carottes :	0 :	
laitage	st paulin : l	fromage râpé ; L	yaourt : l	livarot : l	faisselle framboise : l	
dessert	panier de fruits ;	compote ;	panier de fruits :	chou chantilly : g,l,o	0 :	
soir						
entrée	salade de chou fleur : m	salade d'endives emmental : l,m	salade verte : m	champignon vinaigrette (cru) : m		F) Fruits à coques (Ce) Céleri (M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	poisson à l'américaine : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	cuisse de poulet :	hachis de lentilles : g,l,o,ce,m,su	roti de veau : g,l,o,ce,su		
plats sv	0 :	poisson bordelais : P,g,o,l,m	0 :	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr		
accompagnement	pomme vapeur : l	Brocolis : l	0 :	riz : l		
laitage	petit suisse fruits : l	0 :	carré frais : l	crème dessert : L		
dessert	0 :	flan patissier : g,l,o	panier de fruits :	0 :		

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 haricot mexicaine

V: Cordon bleu

SV: Poisson panée

Carotte vichy

St Paulin

Panier de fruits

Salade de choux fleur

Poisson à l'américaine

Pomme vapeur

Petits suisses aromatisés

L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Betterave  
Pâtes aux fruits de mer  
Fromage râpé  
Compote

Salade d'endives gouda  
V: Cuisse de poulet  
SV: Poisson bordelais  
Brocolis  
Flan pâtissier

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Choux chinois emmental

V: Mijoté bœuf Thaï

SV: Mijoté de la mer Thaï

Blé

Yaourt

Panier de fruits

Salade verte

Hachis de lentilles

Carré frais

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Œufs mayonnaises

Galette végé

Petits pois carotte

Livarot

Chou chantilly

Champignons à la vinaigrette

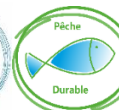
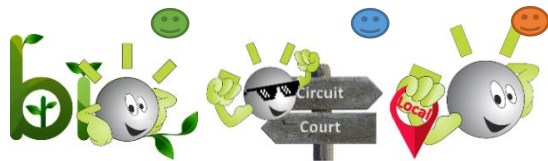
V: Roti de veau

SV: Poisson du chef

Riz

Crème dessert

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Coleslaw

V: Hamburger chèvre

SV: Hamburger poisson Chèvre

Faisselle framboise

### L'origine des produits

