



SEMAINE 48

Du 28/11/22 au 2/12/2022

Décembre est le douzième et dernier mois des calendriers grégorien et julien. Ce mois dure 31 jours. Il est le premier mois de l'hiver dans l'hémisphère nord, Son nom est issu du latin "decem", qui signifie dix car il était le dixième mois de l'ancien calendrier romain.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade lentille Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices Gratin de choux fleur et brocolis Tomme de montagne Salade d'orange	Pomelo Poisson de l'automne Riz Fromage blanc Framboise	Salade composée (noix bleu) Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel Purée de potiron Tartare Tarte aux fruits	Crêpe aux fromages Clafoutis de légumes Haricots verts Brie Panier de fruits	Céleri rémoulade Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer Poêlé de légumes Crème dessert
Soir	Nugget de volaille SV : Nugget de poisson Potatoes Yaourt Panier de fruits	Choux râpés Aloo matar Livarot Iles flottantes	Potage de légumes Roti de porc SV : Galette végété Pâtes Fromage râpé Panier de fruits	Salade d'endives (emmental crouton) Poisson à l'aneth Mélange de céréales Yaourt aromatisé	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 INSULINO-DEPENDANT (DID) 90g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade lentille (15) Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices Gratin de choux fleur et brocolis <u>+ 150g de pâtes (37.5g)</u> Tomme de montagne 100g Salade d'orange (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides= 90.5g</p>	<p>200g Pomelo (13g) Poisson de l'automne 200g Riz (60g) Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides= 91g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel Purée de potiron <u>160g de pâtes (48g)</u> Tartare 80g Tartes aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides= 93g</p>	<p>1 Crêpe aux fromages (10g) Clafoutis de légumes + 180g Mélange de céréales (45g) Haricots verts Brie 1 fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides= 88g</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) Total glucides= 88.5g</p>
Soir	<p>150g Nugget de volaille (22.5g) SV : 150g Nugget de poisson (22.5g) 200g Potatoes (30g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Banane (20g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides= 90.5g</p>	<p>Chou râpé Aloo matar : 150g de riz (45g) + 100g de pomme de terre (15g) + 150g de légumes/sauce Livarot Île flottante (20g) 1 tranche de pain (10g) Total en glucides= 90g</p>	<p>Potage de légumes Roti de porc SV : Galette végété (17g) 220g Pâtes (55g) SV : 200g Pâtes (50g) Fromage râpé 1 fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g) SV : 1 tranche de pain (10g) Total glucides= 88g Sv : Total glucides= 90g</p>	<p>Salade d'endives (emmental 15g crouton(9g)) Poisson à l'aneth 200g Mélange de céréales (50g) 1 Yaourt aromatisé (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides= 92g</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

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade lentille (15) Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices Gratin de choux fleur et brocolis <u>+ 150g de pâtes (37.5g)</u> Tomme de montagne 100g Salade d'orange (18g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 100.5g</p>	<p>200g Pomelo (13g) Poisson de l'automne 200g Riz (60g) Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides= 101g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel Purée de potiron <u>160g de pâtes (48g)</u> Tartare 80g Tartes aux fruits (25g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 103g</p>	<p>1 Crêpe aux fromages (10g) Clafoutis de légumes + 180g Mélange de céréales (45g) Haricots verts Brie 1 fruit SAUF banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 98g</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) 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 98.5g</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

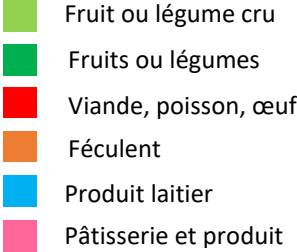
*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 145g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade lentille (15g) Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices Gratin de choux fleur et brocolis <u>+ 250g de pâtes (62.5g)</u> Tomme de montagne 100g Salade d'orange (18g) <u>+ 1 Compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 140.5g</p>	<p>200g Pomelo (13g) Poisson de l'automne 200g Riz (75g) Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) <u>+ 1 Banane (20g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 146g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel Purée de potiron <u>270g de pâtes (67.5g)</u> Tartare 80g Tartes aux fruits (25g) <u>+ 1 Banane (20g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 142.5g</p>	<p>2 Crêpes aux fromages (20g) Clafoutis de légumes + 250g Mélange de céréales (62.5g) Haricots verts Brie 1 fruit SAUF banane (13g) <u>+ 1 Compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 140.5g</p>	<p>Céleri rémoulade V : Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer Poêlé de légumes <u>300g pâtes (75g)</u> 1 Crème dessert (18g) <u>+ 1 Banane (20g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides= 143g</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

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade lentille Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices 300g Gratin de chou fleur et brocolis Tomme de montagne Salade d'orange 1 tranche de pain	100g Pomelo Poisson de l'automne 150g Riz Fromage blanc Framboise 1 tranche de pain	60g Salade composée (noix bleu) Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel 300g Purée de potiron Tartare Tarte aux fruits 1 tranche de pain	1 Crêpe aux fromages Clafoutis de légumes 250g Haricots verts Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Céleri rémoulade Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer 250g Poêlé de légumes <u>Compote</u> 2 tranches de pain
Soir	<u>Entrée crudités</u> Nugget de volaille SV : Nugget de poisson 150g Potatoes Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Choux râpés Aloo matar Livarot Iles flottantes 2 tranches de pain	250ml Potage de légumes Roti de porc SV : Poisson au four Pâtes Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade d'endives (emmental crouton) Poisson à l'aneth Mélange de céréales Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	Légende :  <ul style="list-style-type: none"> ■ 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>Poisson au four Potatoes Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		<p>Escalope de volaille sans sauce (<u><i>juste un peu de miel</i></u>) Pâtes Fromage à pâte pressée cuite Compote</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

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Salade lentille Mijoté bœuf au pain d'épices SV : Mijoté de la mer au pain d'épices 150g Gratin de chou fleur et brocolis Tomme de montagne Salade d'orange 1 tranche de pain</p>	<p>100g Pomelo Poisson de l'automne 100g Riz Fromage blanc sans sucre Framboise 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composée (noix bleu) Sauté de volaille au miel SV : Mijoté de la mer au miel + 100g de pâtes 150g Purée de potiron Tartare Tarte aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>1 Crêpe aux fromages Clafoutis de légumes 150g Haricots verts + 100g de Mélange de céréales Brie Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>80g Céleri rémoulade Paupiette de dinde SV : Paupiette de la mer 150g Poêlé de légumes + 100g de pâtes Compote 2 tranches de pain</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

***1 tranche de pain = 20g de pain**

MENU ALLERGÈNES

	lundi 28 novembre 2022	mardi 29 novembre 2022	mercredi 30 novembre 2022	jeudi 1 décembre 2022	vendredi 2 décembre 2022	
Midi						
entrée	salade lentille : m	pamplemousse ;	salade composée (noix bleu) : l,m,f	crêpe au fromage : g,l,o	celeri rémoulade : l,o,m	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) Sulfités (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	mijoté bœuf au pain d'épices : g,l,o,m	Poisson de l'automne ; P,g,su,l,o,m,ce,f,cr,mo	sauté volaille au miel : g,l,o,su,m,ce	clafoutis légumes : l,o	paupiette dinde : g,l,ce,o,m,su	
plats sv	mijoté de la mer au pain d'épices : P,g,l,o,m,cr,mo	O ;	mijoté de la mer au miel : P,g,l,o,su,m,ce,cr,mo	O :	paupiette de la mer : p,mo,cr,g,l,ce,o,m,su	
accompagnement	gratin choux fleur / brocolis : g,l	riz ; l	purée de courge : g,l,su	haricots verts : l	poêlé de légumes : l	
laitage	tomme de montagne : L	fromage blanc ; l	tartare : l	brie : L	O :	
dessert	salade d'orange ;	framboises ;	tartes aux fruits : G,l,O,f	panier de fruits :	crème dessert :L	
Soir						
entrée	O :	chou rapé : m	potage de légumes :	salade d'endives emmental noix : l,m,f		
plats	nugget : g,l,o,so	aloo matar :	Roti de porc : g,l,o,ce,su	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce		
plats sv	nugget poisson : P,g,l,o	O :	galette végé : G,l,o,so,ce,m	O :		
accompagnement	potatoes : g,l,o,so	O :	pâtes : G,l,o	mélange de céréales : G		
laitage	yaourt : l	livarot : l	fromage râpé : L	yaourt aromatisé : l		
dessert	panier de fruits :	iles flottantes : l,o	panier de fruits :	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 lentille
- 😊 Mijoté bœuf au pain d'épices 😊
- 😊 SV : Mijoté de la mer au pain d'épices
- Gratin de chou fleur et brocolis
- Tomme de montagne
- Salade d'orange
- Nugget de volaille
- SV : Nugget de poisson
- Potatoes
- Yaourt
- Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Pomelo

Poisson de l'automne

Riz 🤨

Fromage blanc

Framboise

Choux râpés

🤨 Aloo matar

Livarot

Iles flottantes

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade composée (noix bleu)

Sauté de volaille au miel

SV : Mijoté de la mer au miel

Purée de potiron

Tartare

Tarte aux fruits

Potage de légumes

Roti de porc

SV : Galette végé

Pâtes

Fromage râpé

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Crêpe aux fromages

Clafoutis de légumes

Haricots verts

Brie

Panier de fruits



Salade d'endives (emmental crouton)

Poisson à l'aneth

Mélange de céréales

Yaourt aromatisé



L'origine des produits



Menu du Vendredi

Céleri rémoulade

Paupiette de dinde

SV : Paupiette de la mer

Poêlé de légumes

Crème dessert

L'origine des produits

