

SEMAINE 50

Du 10/12/22 au 16/12/2022
Repas de fin d'année



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave Pâtes à l'orientale Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p>Concombre vinaigrette ☹️ : Escalope de volaille au curry ☹️ : Poisson sauce curry Haricots verts Comté Crumble aux fruits</p>	<p>Salade verte 😊 V : Saucisse Sv : Brochette de poisson Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits</p>	<p>Assiette terre et mer V : Fondant de pintade farcie aux cèpes V : Double filet de limande et saumon et poireaux Tatin de légumes et son pressé de pomme de terre Plateau de fromages Montagne exotique</p>	<p>☹️ Salade de perles Poisson césar ☹️ Épinards à la crème Bleu Panier de fruits</p>
Soir	<p>☹️ Carottes râpées à l'orange ☹️ V : Roti de veau 😊 Sv : Poisson au beurre blanc Mélange de céréales Fromage blanc aux fruits secs</p>	<p>Poisson Grenoblois Riz pilaf Morbier Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives au bleu et pommes ☹️ : Lasagne de bœuf ☹️ Sv : Lasagne de la mer Tiramisu</p>	<p>☹️ Salade de lentilles ☹️ Soupe de légumes ☹️ Croque chèvre Cantal Panier de fruits</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

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>Betterave 250g de Pâtes (62.5g) + l'orientale Fromage râpé 1 fruits hors banane (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides = 85.5g</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille au curry Sv : Poisson sauce curry Haricots verts <u>+ 150g de Riz (45g)</u> Comté 80g Crumble aux fruits (27g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 92g</p>	<p>Salade verte V : Saucisse Sv : Brochette de poisson 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie <u>1 banane (20g)</u> 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 85g</p>	<p>Assiette terre et mer V : Fondant de pintade farci aux cèpes V : Double filet de limande et saumon et poireaux Tatin de légumes et son 300g de pressé de pomme de terre (45g) Plateau de fromages 42g Montagne exotique (11.5g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 86.5g</p>	<p>200g Salade de perles (50g) Poisson césar Épinards à la crème Bleu <u>1 banane (20g)</u> 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 90g</p>
Soir	<p>Carottes râpées à l'orange V : Roti de veau Sv : Poisson au beurre blanc 250g de Mélange de céréales (62.5g) Fromage blanc + 15g de fruits secs (7g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 89.5g</p>	<p>Poisson Grenoblois 190g de Riz pilaf (57g) Morbier 1 fruits hors banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 90g</p>	<p>Salade d'endives au bleu et 50g de pommes (6.4g) 300g de : V : Lasagne de bœuf Ou sv : Lasagne de la mer (40.5g) 70g Tiramisu (21g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 87.9g</p>	<p>150g Salade de lentilles (22.5g) Soupe de légumes 1 Croque chèvre (30g) Cantal 1 fruits hors banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 85.5g</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>Betterave 250g de Pâtes (62.5g) + l'orientale Fromage râpé 1 fruits hors banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides = 95.5g</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille au curry Sv : Poisson sauce curry Haricots verts <u>+ 150g de Riz (45g)</u> Comté 80g Crumble aux fruits (27g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 102g</p>	<p>Salade verte V : Saucisse Sv : Brochette de poisson 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie <u>1 banane (20g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 95g</p>	<p>Assiette terre et mer V : Fondant de pintade farci aux cèpes V : Double filet de limande et saumon et poireaux Tatin de légumes et son 300g de pressé de pomme de terre (45g) Plateau de fromages 42g Montagne exotique (11.5g) <u>+ 1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 101.5g</p>	<p>200g Salade de perles (50g) Poisson césar Épinards à la crème Bleu <u>1 banane (20g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides = 100g</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) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave</p> <p>250g de Pâtes (62.5g) + l'orientale</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 fruits hors banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 105.5g</p>	<p>Concombre vinaigrette</p> <p>V : Escalope de volaille au curry</p> <p>Sv : Poisson sauce curry</p> <p>Haricots verts</p> <p><u>+ 180g de Riz (54g)</u></p> <p>Comté</p> <p>80g Crumble aux fruits (27g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 111g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Saucisse</p> <p>Sv : Brochette de poisson</p> <p>300g Purée de pomme de terre (45g)</p> <p>Brie</p> <p><u>1 banane (20g)</u></p> <p><u>+ 1 compote (15g)</u></p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 110g</p>	<p>Assiette terre et mer</p> <p>V : Fondant de pintade farcie aux cèpes</p> <p>V : Double filet de limande et saumon et poireaux</p> <p>Tatin de légumes et son 300g de pressé de pomme de terre (45g)</p> <p>Plateau de fromages</p> <p>42g Montagne exotique (11.5g)</p> <p><u>+ 1 compote (15g)</u></p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 101.5g</p>	<p>150g Salade de perles (37.5g)</p> <p>Poisson césar</p> <p><u>+ 100g de perles (25g)</u></p> <p>Épinards à la crème</p> <p>Bleu</p> <p><u>1 banane (20g)</u></p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 112.5g</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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Betterave 150g 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	Salade verte V : 100g Saucisses SV : 100g Brochette de poisson 150g Purée pomme de terre Brie 1 Fruit 1 tranche de pain	Assiette terre et mer V : 100g Fondant de pintade farcie aux cèpes V : 100g Double filet de limande et saumon et poireaux 300g de Tatin de légumes et son 150g de pressé de pomme de terre Plateau de fromages Montagne exotique 1 tranche de pain	150g Salade de perles 100g Poisson césar 300g Epinards à la crème 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 Grenoblois 150g Riz pillaf Morbier 1 Fruit 1 tranche de pain	100g Salade d'endives au bleu et pommes V : 250g Lasagne bœuf SV : 250g Lasagne de la mer + 1 compote 2 tranches de pain	150g Salade lentilles 1 Croque chèvre 300g Soupe de légumes Cantal 1 Fruit 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>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">Fruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>90g Betterave 100g Pâtes + 150g à l'orientale Fromage râpé 1 Fruit 2 tranches de pain</p>	<p>900g Concombre vinaigrette V : 100g Escalope de volaille sauce curry SV : 100g Poisson sauce curry 150g Haricots verts Comté Crumble aux fruits 2 tranches de pain</p>	<p>60g Salade verte V : 100g Saucisses SV : 100g Brochette de poisson 100g Purée pomme de terre Brie 1 Fruit 1 tranche de pain</p>	<p>Assiette terre et mer V : 100g Fondant de pintade farcie aux cèpes V : 100g Double filet de limande et saumon et poireaux 250g de Tatin de légumes et son 100g de pressé de pomme de terre Plateau de fromages Montagne exotique 1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de perles 100g Poisson césar 250g Epinards à la crème Bleu 1 Fruit 1 tranche 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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave Pâtes <u>SANS GLUTEN</u> À l'orientale Fromage râpé 1 Fruit</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille sauce curry SV : Poisson sauce curry Haricots verts Comté <u>1 Compote</u></p>	<p>Salade verte V : Saucisses SV : Brochette de poisson Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits</p>	<p>Assiette terre et mer (sans pain) V : Fondant de pintade farci aux cèpes (attention pain dans la farce) V : Double filet de limande et saumon et poireaux Légumes et pressé de pomme de terre Plateau de fromages <u>Salade de fruits</u></p>	<p>Salade de pâtes <u>SANS GLUTEN</u> Poisson rôti Epinards à la crème Bleu 1 Fruit</p>
Soir	<p>Carottes râpées à l'orange V : Rôti de veau SV : Poisson au beurre blanc Mélange de céréales SANS GLUTEN (riz?) Fromage blanc Fruit sec</p>	<p>Poisson Grenoblois Riz pilaf Morbier 1 Fruit</p>	<p>Salade d'endives au bleu et pommes V : Pâte <u>SANS GLUTEN</u> Bœuf SV : Pâte <u>SANS GLUTEN</u> Poisson <u>Compote</u></p>	<p>Salade lentilles Croque chèvre <u>SANS GLUTEN ou pommes de terre sauce fromage</u> Soupe de légumes Cantal 1 Fruit</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

MENU ALLERGÈNES

	lundi 12 décembre 2022	mardi 13 décembre 2022	mercredi 14 décembre 2022	jeudi 15 décembre 2022	vendredi 16 décembre 2022
midi					
entrée	betterave : m	concombre vinaigrette ; m, su	salade verte : m	assiette terre mer Noël : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	salade de perles : g,o,m
plats	pâtes à l'orientale : G,l,o	Escalope de volaille curry ;	saucisse :	fondant de pintade farci aux cèpes : g,l,o,ce,m,(f),su	poisson César : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce
plats sv	0 :	poisson sauce curry ; l	brochette de poisson : P,g,l,o,ce,su,mo,cr	Double filet de limande et saumon et poireaux : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	0 :
accompagnement	0 :	haricots verts ; l	purée pdt : l	Tatin de légumes et son pressé de pomme de terre : g,l,o	épinards : l
laitage	fromage râpé : L	conté ; L	brie : L	plateau de fromages : l	bleu : L
dessert	panier de fruits ;	crumble aux fruits ; g,l,o	panier de fruits :	Montagne exotique : g,l,o,f	panier de fruits :
soir					
entrée	carottes râpées à l'orange : m	0 :	salade d'endives bleu pommes : l,m	salade de lentilles : m	
plats	roti de veau : g,l,o,ce,su	poisson grenoblois : g,o,P	lasagne bœuf : g,l,o,ce,su,m	croque chèvre : g,l,o	
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 :	
accompagnement	mélange de céréales : G	riz pillaf : l	0 :	soupe de légumes : l	
laitage	0 :	morbier : l	0 :	cantal : l	
dessert	fromage blanc fruits sec : l,f	panier de fruits :	tiramisu : g,l,o	panier de fruits :	

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 du Lundi

Midi

Betterave

Pâtes à l'orientale

Fromage râpé

Panier de fruits



Soir

Carottes râpées à

l'orange



V : Roti de veau



Sv : Poisson au beurre

blanc

Mélange de céréales

Fromage blanc aux fruits

secs

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Concombre vinaigrette

V : Escalope de volaille au curry

Sv : Poisson sauce curry

Haricots verts

Comté

Crumble aux fruits

Soir

Poisson Grenoblois

Riz pilaf

Morbier

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade verte

 V : Saucisse

Sv : Brochette de poisson

Purée de pomme de terre

Brie

Panier de fruits

Soir

Salade d'endives au bleu
et pommes

 V : Lasagne de bœuf

 Sv : Lasagne de la mer

Tiramisu

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Assiette terre et mer

V : Fondant de pintade

farci aux cèpes

V : Double filet de

limande et saumon et

poireaux

Tatin de légumes et son

pressé de pomme de

terre

Plateau de fromages

Montagne exotique

Soir

☹ Salade de lentilles

☹ Soupe de légumes

☹ Croque chèvre

Cantal

Panier de fruits



L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade de perles

Poisson césar

Épinards à la crème

Bleu

Panier de fruits



L'origine des produits

