



## SEMAINE 3

Du 16/01/23 au 20/01/23

Cette journée du 17 janvier se fête à la Sant'Antonio Abate, le Saint Patron des animaux, mais aussi celui des **bouchers** et du **salami**. Cette date se trouve également être le premier jour du carnaval.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<b>V</b> : Choucroute <b>SV</b> : Choucroute de la mer Munster Panier de fruits	<b>V</b> : Lasagne de bœuf <b>SV</b> : Lasagne de poisson Fromage blanc fruit sec miel	<b>V</b> : Mijoté bœuf au miel <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel Poêlé de légume Petit suisse fruits Panier de fruits	Betterave au maïs Poisson à la provençale Pâtes Fromage râpé Compote	Carottes râpées Tortillas de pomme de terre Purée de courge Livarot Paris-brest
Soir	Avocat Poisson bordelais Mélange de céréales Yaourt aromatisé	Soupe de légumes Quiche aux légumes Salade d'endive emmental Île flottante	<b>V</b> : Filet poulet paprika (eu) <b>SV</b> : Poisson sauce paprika Riz pilaf Brie Panier de fruit	Salade composée (mozza) <b>V</b> : Rôti de veau <b>SV</b> : Galette végé Gratin pomme de terre / brocolis Liégeois	<b>Légende :</b> 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><b>V</b> : Choucroute  <b>SV</b> : Choucroute de la mer                      + 300g Pomme de terre (45g)                      Munster                      Banane (20g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 85g</b></p>	<p>Salade verte  <b>V</b> : 300g Lasagne de bœuf (22.8g)  <b>SV</b> : 300g Lasagne de poisson (22.8g)                      Fromage blanc                      10g Fruit sec (4.5g)                      1 Barquette de miel (16g)  <u>Fruit SAUF banane</u> (13g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 86.3g</b></p>	<p>150g Salade de lentilles (22.5g)  <b>V</b> : Mijoté bœuf au miel  <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel                      250g Poêlé de légume (25g)                      1 Petit suisse fruits (6.5g)                      Fruit SAUF Banane (13g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 87g</b></p>	<p>100g Betterave au maïs (7g)                      Poisson à la provençale                      200g Pâtes (50g)                      Fromage râpé                      Compote (15g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 92g</b></p>	<p>Carottes râpées                      350g Tortillas de pomme de terre (38.5g)                      100g Purée de courge (5g)                      Livarot                      80g Paris-brest (25g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 88.5g</b></p>
Soir	<p>Avocat                      Poisson bordelais                      200g Mélange de céréales (50g)                      1 Yaourt aromatisé (15g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 85g</b></p>	<p>Soupe de légumes                      200g Quiche aux légumes (45g)                      Salade d'endive emmental                      80g Île flottante (20g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 85g</b></p>	<p><b>V</b> : Filet poulet paprika  <b>SV</b> : Poisson sauce paprika                      190g Riz pilaf (57g)                      Brie                      Fruit SAUF banane (13g)                      2 Tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide : 90g</b></p>	<p>Salade composée (mozza)  <b>V</b> : Rôti de veau  <b>SV</b> : Galette végé (13.3g)                      300g Gratin pomme de terre / brocolis (30g)  <u>+60g de Pâtes</u> (15g)                      Liégeois (18g)</p> <p><b>V</b> : 2 Tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 83g</b>  <b>SV</b> : 1 Tranche de pain (10g)  <b>Total glucide : 86.3g</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><b>V</b> : Choucroute  <b>SV</b> : Choucroute de la mer                      + 300g Pomme de terre (45g)                      Munster                      Banane (20g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 95g</b></p>	<p>Salade verte  <b>V</b> : 300g Lasagne de bœuf (22.8g)  <b>SV</b> : 300g Lasagne de poisson (22.8g)                      Fromage blanc                      10g Fruit sec (4.5g)                      1 Barquette de miel (16g)  <u>Fruit SAUF banane</u> (13g)                      + <u>Compote</u> (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 101.3g</b></p>	<p>150g Salade de lentilles (22.5g)  <b>V</b> : Mijoté bœuf au miel  <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel                      250g Poêlé de légume (25g)                      60g Petit suisse fruits (6.5g)                      Fruit SAUF Banane (13g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 97g</b></p>	<p>100g Betterave au maïs (7g)                      Poisson à la provençale                      200g Pâtes (50g)                      Fromage râpé                      Compote (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 102g</b></p>	<p>Carottes râpées                      350g Tortillas de pomme de terre (38.5g)                      100g Purée de courge (5g)                      Livarot                      80g Paris-brest (25g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 98.5g</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>

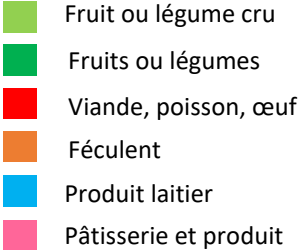
\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p><b>V</b> : Choucroute  <b>SV</b> : Choucroute de la mer                      + 300g Pomme de terre (45g)                      Munster                      Banane (20g)                      + <b>Compote</b> (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 110g</b></p>	<p>Salade verte  <b>V</b> : 300g Lasagne de bœuf (22.8g)  <b>SV</b> : 300g Lasagne de poisson (22.8g)                      Fromage blanc                      10g Fruit sec (4.5g)                      1 Barquette de miel (16g)                      Banane (20g)                      + <b>Compote</b> (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 108.3g</b></p>	<p>150g Salade de lentilles (22.5g)  <b>V</b> : Mijoté bœuf au miel  <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel                      250g Poêlé de légume (25g)                      60g Petit suisse fruits (6.9g)                      Fruit SAUF Banane (13g)                      + <b>Compote</b> (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 112g</b></p>	<p>100g Betterave au maïs (7g)                      Poisson à la provençale                      230g Pâtes (57.5g)                      Fromage râpé                      Compote (15g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 109.5g</b></p>	<p>Carottes râpées                      350g Tortillas de pomme de terre (38.5g)                      100g Purée de courge (5g)                      Livarot                      80g Paris-brest (25g)  <b>Fruit SAUF Banane</b> (13g)                      3 Tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 111.5g</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 HYPOCALORIQUE







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<b>V</b> : 250g Choucroute <b>SV</b> : 250g Choucroute de la mer 150g de pomme de terre Munster Panier de fruits 1 Tranche de pain	60g Salade verte <b>V</b> : 200g Lasagne de bœuf <b>SV</b> : 200g Lasagne de poisson Fromage blanc fruit sec miel 2 Tranches de pain	90g Salade de lentilles <b>V</b> : Mijoté bœuf au miel <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel 250g Poêlé de légumes Petit suisse fruits Panier de fruits 1 Tranche de pain	100g Betterave au maïs Poisson à la provençale 150g Pâtes Fromage râpé Compote 1 Tranche de pain	100g Carottes râpées 180g Tortillas de pomme de terre 250g Purée de courge Livarot 80g Paris-brest 1 Tranche de pain
Soir	½ Avocat Poisson bordelais 150g Mélange de céréales Yaourt aromatisé 1 Tranche de pain	250 ml Soupe de légumes 200g Quiche aux légumes 100g Salade d'endive emmental 80g Île flottante 2 Tranches de pain	<b>V</b> : Filet poulet paprika <b>SV</b> : Poisson sauce paprika 150g Riz pilaf Brie Panier de fruit 1 Tranche de pain	60g Salade composée (mozza) <b>V</b> : Rôti de veau <b>SV</b> : Galette végé 250g Gratin pomme de terre / brocolis <u>Compote</u> 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><b><u>V : Steak haché</u></b>  <b><u>SV : Poisson blanc</u></b>  <u>Pâte</u>            Fromage à pâte pressée            cuite  <b><u>Compote</u></b></p>		<p><b><u>V : Bœuf au miel (sans oignons ni carottes)</u></b>  <b><u>SV : Poisson au miel</u></b>  <u>Riz</u>            Fromage à pâte pressée            cuite  <b><u>Compote</u></b></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>

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<b>V</b> : 150g Choucroute <b>SV</b> : 150g Choucroute de la mer 100g de pomme de terre Munster Panier de fruits 1 Tranche de pain	60g Salade verte <b>V</b> : 250g Lasagne de bœuf <b>SV</b> : 250g Lasagne de poisson Fromage blanc fruit sec miel 1 Tranche de pain	100g Salade de lentilles <b>V</b> : Mijoté bœuf au miel <b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel 150g Poêlé de légume Petit suisse fruits Panier de fruits 1 Tranche de pain	100g Betterave au maïs Poisson à la provençale 100g Pâtes Fromage râpé Compote 1 Tranche de pain	100g Carottes râpées 100g Tortillas de pomme de terre 150g Purée de courge Livarot Paris-brest 1 Tranche de pain
Soir					Légende :  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><b>V</b> : Choucroute</p> <p><b>SV</b> : Choucroute de la mer</p> <p>Munster</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p><b>V</b> : <u>Pâtes</u> <b>SANS GLUTEN</b> au bœuf</p> <p><b>SV</b> : <u>Pâtes</u> <b>SANS GLUTEN</b> au poisson</p> <p>Fromage blanc miel</p>	<p>Salade de lentilles</p> <p><b>V</b> : Mijoté bœuf au miel</p> <p><b>SV</b> : Mijoté de la mer au miel</p> <p>Poêlé de légume</p> <p>Petit suisse fruits</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Betterave au maïs</p> <p>Poisson à la provençale</p> <p>Pâtes <b>SANS GLUTEN</b></p> <p>Fromage râpé</p> <p>Compote</p>	<p>Carottes râpées</p> <p>Tortillas de pomme de terre</p> <p>Purée de courge</p> <p>Livarot</p> <p><u>Compote</u></p>
Soir	<p>Avocat</p> <p><u>Poisson blanc</u></p> <p><u>Riz</u></p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p><u>Pâtes</u> <b>SANS GLUTEN</b> aux légumes</p> <p>Salade d'endive emmental</p> <p>Île flottante</p>	<p><b>V</b> : Filet poulet paprika</p> <p><b>SV</b> : Poisson sauce paprika</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruit</p>	<p>Salade composée (mozza)</p> <p><b>V</b> : Rôti de veau</p> <p><b>SV</b> : <u>Poisson</u></p> <p><u>Ecrasé de pomme de terre / brocolis</u></p> <p>Liégeois</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 ALLERGÈNES

	lundi 16 janvier 2023	mardi 17 janvier 2023	mercredi 18 janvier 2023	jeudi 19 janvier 2023	vendredi 20 janvier 2023
midi					
entrée	0 :	salade verte ; m	salade de lentilles : m	betterave au maïs : m	carottes râpées : m
plats	choucroute : su	lasagne bœuf ; g,l,o,ce,su,m	mijoté bœuf au miel : g,l,o,su,m,ce	poisson à la provençale : P	tortillas aux pdt : g,l,o
plats sv	choucroute de la mer : P,su	lasagne poisson ; P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	mijoté de la mer au miel : P,g,l,o,su,m,ce,cr,mo	0 :	0 :
accompagnement	0 :	0 ;	poêlé de légumes : l	pâtes : G,l,o	purée de courge : g,l,su
laitage	munster : l	0 ;	petit suisse fruits : l	fromage râpé : L	livarot : l
dessert	panier de fruits ;	fromage blanc fruits sec miel ; l,f	panier de fruits :	compote :	paris brest :g,l,o,f
soir					
entrée	avocat : m	soupe de légumes : l	0 :	salade composé (mozza) : l,m	
plats	poisson bordelais : P,g,o,l,m	quiche aux légumes : g,l,o,f	filet poulet paprika :	roti de veau : g,l,o,ce,su	
plats sv	0 :	quiche aux légumes : g,l,o,f	Poisson sauce paprika : l	galette végété : G,l,o,so,ce,m	
accompagnement	mélange de céréales : G	salade d'endives emmental : l,m	riz pillaf : l	gratin pdt / brocolis : g,l	
laitage	yaourt aromatisé : l	0 :	brie : L	0 :	
dessert	0 :	ile flotante : l	panier de fruits :	liegeois : l	

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

😊 **V** : Choucroute  
**SV** : Choucroute de la  
mer  
Munster  
Panier de fruits

Avocat  
Poisson bordelais  
Mélange de céréales  
Yaourt aromatisé

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi



Salade verte

V : Lasagne de bœuf

SV : Lasagne de poisson

Fromage blanc fruit sec miel

Soupe de légumes

Quiche aux légumes

Salade d'endive emmental

Île flottante

L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi


Salade de lentilles

 : Mijoté bœuf au miel  
 : Mijoté de la mer au miel

Poêlé de légume

Petit suisse fruits

Panier de fruits

 : Filet poulet paprika  
(eu)

 : Poisson sauce paprika  
Riz pilaf  
Brie  
Panier de fruit

L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Betterave au maïs

Poisson à la provençale

Pâtes

Fromage râpé

Compote

Salade composée

(mozza)

😊 **V** : Rôti de veau

👉 **SV** : Galette végétarienne

Gratin pomme de terre /

brocolis

Liégeois

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Carottes râpées

Tortillas de pomme de terre

Purée de courge

Livarot

Paris-brest

### L'origine des produits

