

SEMAINE 4

Semaine du 23 au 27 janvier

Le Nouvel An chinois 2023 se fêtera le 22 janvier 2023. Selon l'astrologie chinoise,
l'année 2023 sera l'année du Lapin



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Nems</p> <p>Wok de légumes</p> <p>Nouille chinoise</p> <p>Yaourt Coco</p> <p>Litchi</p>	<p>Salade composée (noix bleu)</p> <p>V : Escalope de volaille à la moutarde</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>Gratin de potiron</p> <p>Faisselle</p> <p>Tarte aux fruits</p>	<p>Salade de haricot vert</p> <p>Moules marinières</p> <p>Potatoes</p> <p>Comté</p> <p>Ananas rôti</p>	<p>Taboulé</p> <p>V : Blanquette de veau</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>Carottes braisées</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Chou chinois</p> <p>V : Hachis parmentier</p> <p>SV : Hachis parmentier de la mer</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>Poisson pané</p> <p>Purée de carotte</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p>	<p>Coleslaw</p> <p>Boite chaude (Charcuterie et sans viandes)</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives emmental</p> <p>V : Sauté de canard à l'orange</p> <p>SV : Sauté de poisson à l'orange</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>Poisson à la piperade</p> <p>Mélange de céréales</p> <p>Camembert</p> <p>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>1 Nems (8g) Wok de légumes 200g Nouille chinoise (50g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 96g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Poisson à la crème 200g Gratin de potiron (6.5g) <u>+ 110g de pâtes (27.5g)</u> 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 87g</p>	<p>Salade de haricot vert Moules marinières 150g Potatoes (22.5g) <u>+ 100g de riz (30g)</u> Comté 100g Ananas rôti (16g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88.5g</p>	<p>100g Taboulé (25g) V : Blanquette de veau SV : Daube de la mer Carottes braisées <u>+ 100g Mélange de céréales (25g)</u> Tomme blanche 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Chou chinois V : 400g de Hachis parmentier (44g) SV : 400g de Hachis parmentier de la mer (44g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>
Soir	<p>1 filet de Poisson pané (15g) 300g Purée de carotte (30g) 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 50g Framboises (2.5g) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 85.5g</p>	<p>Coleslaw Boite chaude (Charcuterie et sans viandes) <u>+ 100g de pâtes (25g)</u> Banane (20g) <u>+ 1 Compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 90g</p>	<p>Salade d'endives emmental V : Sauté de canard à l'orange SV : Sauté de poisson à l'orange 190g de Riz (57g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>	<p>Soupe de légumes Poisson à la piperade 200g de Mélange de céréales (50g) Camembert Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 83g</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>1 Nems (8g) Wok de légumes 200g Nouille chinoise (50g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 106g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Poisson à la crème 200g Gratin de potiron (6.5g) <u>+ 110g de pâtes (27.5g)</u> 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 97g</p>	<p>Salade de haricot vert Moules marinières 150g Potatoes (22.5g) <u>+ 100g de riz (30g)</u> Comté 100g Ananas rôti (16g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 98.5g</p>	<p>100g Taboulé (25g) V : Blanquette de veau SV : Daube de la mer Carottes braisées + 100g Mélange de céréales (25g) Tomme blanche Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 100g</p>	<p>Chou chinois V : 400g de Hachis parmentier (44g) SV : 400g de Hachis parmentier de la mer (44g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</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>1 Nems (8g) Wok de légumes 200g Nouille chinoise (50g) 1 Yaourt Coco (13g) 60g Litchi (10g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 106g</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Poisson à la crème 200g Gratin de potiron (6.5g) <u>+ 150g de pâtes (37.5g)</u> 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 107g</p>	<p>Salade de haricot vert Moules marinières 150g Potatoes (22.5g) <u>+ 130g de riz (39g)</u> Comté 100g Ananas rôti (16g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 107.5g</p>	<p>100g Taboulé (25g) V : Blanquette de veau SV : Daube de la mer Carottes braisées + 140g Mélange de céréales (35g) Tomme blanche Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 112g</p>	<p>Chou chinois V : 400g de Hachis parmentier (44g) SV : 400g de Hachis parmentier de la mer (44g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) <u>+1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110g</p>
Soir					<p style="text-align: center;">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	<p>Nems</p> <p>250g Wok de légumes</p> <p>150g Nouille chinoise</p> <p>Yaourt Coco</p> <p>Litchi</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade composée (noix bleu)</p> <p>V : Escalope de volaille à la moutarde</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>250g Gratin de potiron</p> <p>Faisselle</p> <p>Tarte aux fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de haricot vert</p> <p>Moules marinières</p> <p>150g Potatoes Comté</p> <p>Ananas rôti</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Taboulé</p> <p>V : Blanquette de veau</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>300g Carottes braisées</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Chou chinois</p> <p>V : 250g Hachis parmentier</p> <p>SV : 250g Hachis parmentier de la mer</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>
Soir	<p><u>Poisson au four</u></p> <p>250g Purée de carotte</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>100g Coleslaw</p> <p>Boite chaude (Charcuterie et sans viandes)</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>90g Salade d'endives emmental</p> <p>V : Sauté de canard à l'orange</p> <p>SV : Sauté de poisson à l'orange</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>300ml Soupe de légumes</p> <p>Poisson à la piperade</p> <p>Mélange de céréales</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Poisson au four Nouille chinoise Fromage à pâte pressée cuite <i>Compote</i></p>		<p>Moules sans sauce Potatoes Comté <i>Compote</i></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 style="text-align: center;">Nems</p> <p>150g Wok de légumes 100g Nouille chinoise Yaourt Coco Litchi <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>Salade composée (noix bleu)</p> <p>V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Poisson à la crème + 100g de riz 150g Gratin de potiron Faisselle Tarte aux fruits <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>100g Salade de haricot vert</p> <p>Moules marinières 100g Potatoes Comté Ananas rôti <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>90g Taboulé</p> <p>V : Blanquette de veau SV : Daube de la mer 150g Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits <i>1 tranche de pain</i></p>	<p>90g Chou chinois V : 250g Hachis parmentier SV : 250g Hachis parmentier de la mer Yaourt Panier de fruits <i>1 tranche de pain</i></p>
Soir					<p style="text-align: center;">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><u>Sardine/maquereau</u> Wok de légumes <u>Riz</u> Yaourt Coco Litchi</p>	<p>Salade composée (noix bleu) V : Escalope de volaille à la moutarde SV : Poisson à la crème <u>Ecrasé de potiron</u> Faisselle <u>Banane</u></p>	<p>Salade de haricot vert Moules marinières Potatoes Comté Ananas rôti</p>	<p><u>Salade de riz</u> V : Blanquette de veau SV : Daube de la mer Carottes braisées Tomme blanche Panier de fruits</p>	<p>Chou chinois V : Hachis parmentier SV : Hachis parmentier de la mer Yaourt Panier de fruits</p>
Soir	<p><u>Poisson au four</u> Purée de carotte Fromage blanc <u>Framboises + banane</u></p>	<p>Coleslaw Boite chaude (Charcuterie et sans viandes) Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives emmental V : Sauté de canard à l'orange (<u>sans farine</u>) SV : Sauté de poisson à l'orange (<u>sans farine</u>) Riz Yaourt</p>	<p>Soupe de légumes Poisson à la piperade <u>Pâtes sans gluten</u> Camembert 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

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU ALLERGÈNES

	lundi 23 janvier 2023	mardi 24 janvier 2023	mercredi 25 janvier 2023	jeudi 26 janvier 2023	vendredi 27 janvier 2023
midi					
entrée	nems : l,su	salade composée (noix bleu) ; l,m,f	salade niçoise : o,p,m,su	taboulé : g	chou chinois : m
plats	wok de légumes : g,so	Escalope de volaille à la moutarde ;	moules marinière : mo,su	blanquette de veau : g,l,o,ce,su	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su
plats sv	0 :	poisson à la crème ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	hachis parmentier de la mer : g,l,o,ce,m,su,P
accompagnement	nouille chinoise : g,o	gratin potimaron ; g,l	potatoes : g,l,o,so	carottes braissées : g,l,o,m,ce	0 :
laitage	yaourt coco : l	faisselle ; l	conté : L	tomme blanche : l	yaourt : l
dessert	litchi ;	tartes aux fruits ; G,l,O,f	crumble aux fruits : g,l,o	panier de fruits :	ananas roti :
soir					
entrée	0 :	salade d'endives emmental : l,m	coleslow : m,o	soupe de légumes : l	
plats	poisson pané : P,g,o	boite chaude : g,l,su	sauté canard à l'orange : g,l,o,m,ce,su	poisson à la piperade : P	
plats sv	0 :	boite chaude sans viande : g,l,su	sauté poisson à l'orange : P,g,l,o,m,ce,su	0 :	
accompagnement	purée carotte : g,l,su	0 :	patate douce roti :	mélange de céréales : G	
laitage	fromage blanc : l	panna cotta fruits rouge : l	fromage blanc vanille : l	camembert : L	
dessert	framboises :	0 :	0 :	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

Nems

Wok de légumes

Nouille chinoise

Yaourt Coco

Litchi

Poisson pané

Purée de carotte

Fromage blanc

Framboises

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade composée (noix bleu)

V : Escalope de volaille à la moutarde

SV : Poisson à la crème

Gratin de potiron

Faiselle

Tarte aux fruits

Coleslaw

Boite chaude

(Charcuterie et sans viandes)

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade de haricot vert

Moules marinières

Potatoes

Comté

Ananas rôti

Salade d'endives

emmental

V : Sauté de canard à
l'orange

SV : Sauté de poisson à
l'orange

Riz

Yaourt

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Taboulé

V : Blanquette de veau

SV : Daube de la mer

Carottes braisées

Tomme blanche

Panier de fruits

Soupe de légumes

Poisson à la piperade

Mélange de céréales

Camembert

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Chou chinois

V : Hachis parmentier

SV : Hachis parmentier de la mer

Yaourt

Panier de fruits

L'origine des produits

