



SEMAINE 5

Du lundi 30/01 au vendredi 03/02/2023

La **Chandeleur** est une fête religieuse chrétienne, Le nom de cette fête vient du latin *festa candelarum*, « la fête des chandelles » (*candela* : « chandelle ») La consommation de crêpes serait donc **un hommage au cycle de saisons et plus précisément à l'arrivée du Printemps qui annonce des jours meilleurs**. Cette fête est également accompagnée de superstitions.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées Tartiflette (sans viande) Yaourt Panier de fruits	Macédoine Poisson meunière Haricot blanc à la tomate Gouda Panier de fruits	Choux râpés Roti de porc Sauté calamars tomate Riz Brie Panier de fruits	Salade verte Mijoté de bœuf mironton Mijoté de la mer mironton Pomme vapeur Camembert Crêpes	Pâté en croute Pâté en croute de poisson Œufs cocotte Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits
Soir	Soupe de légumes Pâtes aux saumons brocolis Fromage râpé Panier de fruits	Salade d'endives bleu noix Raviolis (bœuf UE) Raviolis poisson Petit suisse Panier de fruits	Pamplemousse Dhal de lentille épinard Crème dessert	Salade de Boulgour à la grecque Filet de poulet à la niçoise Poisson à la provençale Carottes persillées Panier de fruits	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>Carottes râpées 250g Tartiflette (sans viande) (18.7.5g) + 100g de Pâtes (25g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 84.75g</p>	<p>Macédoine Poisson meunière 250g Haricot blanc à la tomate (35g) Gouda Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) + 1 Compote (15g) Total glucides : 90g</p>	<p>Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate 200g Riz (60g) Brie Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 93g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton 250g Pomme vapeur (37.5g) Camembert 1 Crêpes (16g) + Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86.5g</p>	<p>V : 100g Pâté en croute (20g) SV : 100g Pâté en croute de poisson (20g) Œufs cocotte + 150g de Pâtes (37.5g) Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90.5g</p>
Soir	<p>Soupe de légumes 200g de Pâtes (50g) aux saumons brocolis Fromage râpé 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Salade d'endives bleu noix V : 200g Raviolis (bœuf UE) (50g) SV : 200g Raviolis poisson (50g) 2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 91g</p>	<p>½ Pamplemousse (13g) 250g Dhal de lentille (37.5g) + épinard Crème dessert (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88.5g</p>	<p>150g Salade de Boulgour à la grecque (37.5g) V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale Carottes persillées Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 87.5g</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>Carottes râpées 250g Tartiflette (sans viande) (18.7.5g) + 100g de Pâtes (25g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 94.75g</p>	<p>Macédoine Poisson meunière 250g Haricot blanc à la tomate (35g) Gouda Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) + 1 Compote (15g) Total glucides : 100g</p>	<p>Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate 200g Riz (60g) Brie Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 103g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton 250g Pomme vapeur (37.5g) Camembert 1 Crêpes (16g) + Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 96.5g</p>	<p>V : 100g Pâté en croute (20g) SV : 100g Pâté en croute de poisson (20g) Œufs cocotte + 150g de Pâtes (37.5g) Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 100.5g</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) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées 250g Tartiflette (sans viande) (18.7.5g) + 140g de Pâtes (35g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 104.75g</p>	<p>Macédoine Poisson meunière 300g Haricot blanc à la tomate (45g) Gouda Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) + 1 Compote (15g) Total glucides : 110g</p>	<p>Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate 230g Riz (69g) Brie Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 112g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton 310g Pomme vapeur (46.5g) Camembert 1 Crêpes (16g) + Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 105.5g</p>	<p>V : 100g Pâté en croute (20g) SV : 100g Pâté en croute de poisson (20g) Œufs cocotte + 190g de Pâtes (47.5g) Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110.5g</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 Carottes râpées 200g Tartiflette (sans viande) Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain	Macédoine Poisson meunière 150g Haricot blanc à la tomate Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate 150g Riz Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton 150g Pomme vapeur Camembert Crêpes 1 tranche de pain	<u>90g Entrée féculents</u> Œufs cocotte 250g Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	300ml Soupe de légumes 200 Pâtes aux saumons 250g brocolis Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives bleu noix V : 200g Raviolis (bœuf UE) SV : 200g Raviolis poisson Petit suisse Panier de fruits 2 tranches de pain	½ Pamplemousse 150g Dhal de lentille 250g épinard Crème dessert 1 tranche de pain	90g Salade de Boulgour à la grecque V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale 250g Carottes persillées Panier de fruits 2 tranches 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><u>Pomme de terre au four</u> Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		<p>V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate Riz 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	Carottes râpées 150g Tartiflette (sans viande) Yaourt nature Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Macédoine Poisson meunière 100g Haricot blanc à la tomate Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate 150g Riz Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton 150g Pomme vapeur Camembert Crêpes 1 tranche de pain	<u>90g Entrée féculents</u> Œufs cocotte 150g Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir					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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées Tartiflette (sans viande) Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Macédoine Poisson meunière Haricot blanc à la tomate Gouda Panier de fruits</p>	<p>Choux râpés V : Roti de porc SV : Sauté calamars tomate Riz Brie Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Mijoté de bœuf mironton SV : Mijoté de la mer mironton Pomme vapeur Camembert Crème dessert</p>	<p><u>Entrée féculents sans gluten</u> Œufs cocotte Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits</p>
Soir	<p>Soupe de légumes <u>Pâtes sans gluten</u> aux saumons brocolis Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives bleu noix <u>Steak haché</u> <u>Pâtes sans gluten</u> Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Pamplemousse Dhal de lentille épinard Crème dessert</p>	<p><u>Salade de riz</u> à la grecque V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale Carottes persillées 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 sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées <u>Poisson au four</u> <u>Pomme de terre au four</u> Yaourt Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>	<p><u>Entrée de crudités</u> Poisson meunière Haricot blanc à la tomate Gouda Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>	<p>Choux râpés Sauté calamars tomate Riz Brie Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>	<p>Salade verte Mijoté de la mer mironton (sans bouillon) Pomme vapeur Camembert Crêpes <u>Pas de pain</u></p>	<p><u>Entrée féculents</u> Œufs cocotte Gratin de chou fleur <u>Laitage nature</u> Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>
Soir	<p>Soupe de légumes Pâtes aux saumons brocolis Fromage râpé Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>	<p>Salade d'endives sans fromage + noix <u>Poisson au four</u> + <u>Pâtes</u> Petit suisse Panier de fruits <u>Pas de pain</u></p>	<p>Pamplemousse Dhal de lentille épinard Crème dessert <u>Pas de pain</u></p>	<p>Salade de Boulgour à la grecque sans fromage Poisson à la provençale Carottes persillées Panier de fruits <u>Pas de pain</u></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 30 janvier 2023	mardi 31 janvier 2023	mercredi 1 février 2023	jeudi 2 février 2023	vendredi 3 février 2023		
midi							
entrée	carottes râpées : m	macédoine ; m,o	chou rapé : m	salade verte : m	paté croute : g,l,o,ce,m,(f),su	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	
plats	tartiflette (sans viande) : g,l	poisson meunière ; P,g,o	Roti de porc : g,l,o,ce,su	mijoté bœuf mironton : g,l,o,m,ce,su	œufs cocotte : O,l		
plats sv	O :	O ;	sauté calamars tomate : p,mo,cr	mijoté de la mer mironton : P,g,l,o,m,ce,su,cr,mo	paté croute de poisson : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr		
accompagnement	O :	haricot blanc à la tomate ; l	riz : l	pomme vapeur : l	gratin choux fleur : g,l		
laitage	yaourt : l	gouda ; l	brie : L	camembert : L	tomme de montagne : L		
dessert	panier de fruits ;	panier de fruits ;	panier de fruits :	crêpes : g,l,o	panier de fruits :		
soir							
entrée	soupe de légumes : l	salade d'endives bleu noix : l,m,f	pamplemousse :	salade boulgour à la grecque : g,m,l			(Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	pâtes au saumon brocolis : G,P,l,o	raviolis : o,l,g,ce	dhal lentille epinards : g,l,o,ce,m,su	filet poulet à la niçoise : g,l,o,su,m,ce			
plats sv	O :	raviolis poisson : o,l,g,ce	O :	poisson à la provençale : P			
accompagnement	O :	O :	O :	carottes persillées : l			
laitage	fromage râpé : L	petit suisse : l	O :	O :			
dessert	panier de fruits :	panier de fruits :	crème dessert : L	panier de fruits :			

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

Carottes râpées

☹️ Tartiflette (sans viande)

Yaourt

Panier de fruits

Soupe de légumes

☹️ Pâtes aux saumons

brocolis

Fromage râpé

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Macédoine

Poisson meunière

Haricot blanc à la tomate

Gouda

Panier de fruits

Salade d'endives bleu noix

Raviolis (bœuf UE)

Raviolis poisson

Petit suisse

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Choux râpés

Roti de porc

Sauté calamars tomate

Riz

Brie

Panier de fruits

Pamplemousse

Dhal de lentille épinard

Crème dessert



L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi



Salade verte
Mijoté de bœuf mironton
Mijoté de la mer mironton
Pomme vapeur
Camembert
Crêpes



Salade de Boulgour à la grecque
Filet de poulet à la niçoise
Poisson à la provençale
Carottes persillées
Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Pâté en croute

Pâté en croute de poisson

Œufs cocotte

Gratin de choux fleur

Tomme de montagne

Panier de fruits



L'origine des produits

