



SEMAINE 6

Du lundi 6 au vendredi 10/02/2023

Cette semaine petite énigme avant les vacances :
Je peux être de neige ou de purée, qui suis-je ?

Le vendredi 10 Journée internationale des légumineuses



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	😊 Betterave chiogga V : Sauté de volaille tajine 😊 SV : Tajine de la mer Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits	😊 Salade verte 😊 V : Cuisse de poulet SV : Galette végé Epinards Kiri Cookie Géant	😊 Salade de cœur de palmier soja miel 😊 Quenelle Riz Camembert Panier de Fruits	😊 Salade Composée (surimi) 😊 V : Roti de bœuf SV : Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes Gâteau de semoule	😊 Salade de pois chiche à l'oriental Poisson sauce Dugléré 😊 Fondue de poireaux Comté Panier de fruits 😊
Soir	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Légende : <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 Chioggia V : Sauté de volaille tajine SV : Tajine de la mer 200g Semoule (48g) Yaourt aromatisé 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 88g</p>	<p>Salade verte V : Cuisse de poulet SV : 1 Galette végé (13.3g) V : 100g Féculents (25g) SV : 50g Féculents (12.5g) Epinards Kiri 80g Cookie géant (47.2g) 2 Tranches de pain (20g) V Total glucides = 92.2g SV Total glucides = 93g</p>	<p>Salade de cœur de palmier 100g Quenelles (15g) 200g Riz complet (60g) Camembert 1 Fruit (SAUF banane) (12g) 0 Tranche de pain Total glucides = 87g</p>	<p>😊 Salade Composée (surimi) V : Roti de bœuf SV : Poisson sauce bonne femme 300g Poêlée de légumes et pommes de terre (30g) 100g Gâteau de semoule (25g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 85g</p>	<p>300g Salade de pois chiche (36g) Poisson sauce Dugléré Fondue de poireaux Comté 1 Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 86g</p>
Soir	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	<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 Chioggia V : Sauté de volaille tajine SV : Tajine de la mer 200g Semoule (48g) Yaourt aromatisé 1 Banane (20g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides = 98g</p>	<p>Salade verte V : Cuisse de poulet SV : 1 Galette végé (13.3g) V : 100g Féculents (25g) SV : 50g Féculents (12.5g) Epinards Kiri 80g Cookie géant (47.2g) 3 Tranches de pain (30g) V Total glucides = 102.2g SV Total glucides = 103g</p>	<p>Salade de cœur de palmier 100g Quenelles (15g) 200g Riz complet (60g) Camembert 1 Fruit (SAUF banane) (12g) 1 Tranche de pain (10g) Total glucides = 97g</p>	<p>😊 Salade Composée (surimi) V : Roti de bœuf SV : Poisson sauce bonne femme 100g Féculents (25g) 300g Poêlée de légumes et pommes de terre (30g) 100g Gâteau de semoule (25g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 100g</p>	<p>300g Salade de pois chiche (36g) Poisson sauce Dugléré 100g Féculents (25g) Fondue de poireaux Comté 1 Banane (20g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides = 101g</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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave Chioggia</p> <p>V : Sauté de volaille tajine</p> <p>SV : Tajine de la mer</p> <p>250g Semoule (75g)</p> <p>Yaourt aromatisé</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>1 Tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucides = 105g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Cuisse de poulet</p> <p>SV : 1 Galette végé (13.3g)</p> <p>V : 200g Féculents (50g)</p> <p>SV : 150g Féculents (37.5g)</p> <p>Epinards</p> <p>Kiri</p> <p>80g Cookie géant (47.2g)</p> <p>V : 1 Tranche de pain (10g)</p> <p>SV : 1 Tranche de pain (10g)</p> <p>V Total glucides = 107.2g</p> <p>SV Total glucides = 108g</p>	<p>Salade de cœur de palmier</p> <p>100g Quenelles (15g)</p> <p>200g Riz complet (60g)</p> <p>Camembert</p> <p>1 Fruit (SAUF banane) (12g)</p> <p>2 Tranche de pain (20g)</p> <p>Total glucides = 107g</p>	<p>Salade Composée (surimi)</p> <p>V : Roti de bœuf</p> <p>SV : Poisson sauce bonne femme</p> <p>100g Féculents (25g)</p> <p>300g Poêlée de légumes et pommes de terre (30g)</p> <p>100g Gâteau de semoule (25g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides = 110g</p>	<p>300g Salade de pois chiche (36g)</p> <p>Poisson sauce Dugléré</p> <p>150g Féculents (37.5g)</p> <p>Fondue de poireaux Comté</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>2 Tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides = 113.5g</p>







*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU HYPOCALORIQUE







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Betterave chiogga 😊 V : 100g Sauté de volaille tajine 😊 SV : 100g Tajine de la mer 100g Semoule 1 Yaourt aromatisé 1 Fruit 1 Tranche de pain	60g Salade verte 😊 V : 1 Cuisse de poulet SV : 1 Galette végé 300g Epinards 1 Kiri Cookie Géant 1 Tranche de pain	😊 100g Salade de cœur de palmier soja miel 100g Quenelle 100g Riz 30g Camembert 1 Fruit 1 Tranche de pain	😊 60g Salade Composée (surimi) 😊 V : 100g Roti de bœuf SV : 100g Poisson sauce bonne femme 200g Poêlé de légumes 1 Gâteau de semoule 1 Tranche de pain	100g Salade de pois chiche à l'oriental 100g Poisson sauce Dugléré 😊 300g Fondue de poireaux 30g Comté 1 Fruit 1 Tranche de pain
Soir	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE







	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Tajine de la mer (sans pois chiche) Semoule Comté 1 Compote		<u>Charcuterie</u> Quenelle Riz Comté 1 Compote		
Soir					Légende :  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	100g Betterave chiogga 😊 V : 100g Sauté de volaille tajine 😊 SV : 100g Tajine de la mer 100g Semoule 1 Yaourt aromatisé 1 Fruit 1 Tranche de pain	60g Salade verte 😊 V : 1 Cuisse de poulet SV : 1 Galette végé 300g Epinards 1 Kiri Cookie Géant 1 Tranche de pain	😊 100g Salade de cœur de palmier soja miel 100g Quenelle 100g Riz 30g Camembert 1 Fruit 1 Tranche de pain	😊 60g Salade Composée (surimi) 😊 V : 100g Roti de bœuf SV : 100g Poisson sauce bonne femme 200g Poêlé de légumes 1 Gâteau de semoule 1 Tranche de pain	100g Salade de pois chiche à l'oriental 100g Poisson sauce Dugléré 😊 300g Fondue de poireaux 30g Comté 1 Fruit 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	Betterave chiogga 😊 V : Sauté de volaille tajine 😊 SV : Tajine de la mer <u>Quinoa</u> Yaourt aromatisé Panier de fruits	Salade verte 😊 V : Cuisse de poulet SV : Poisson Epinards Kiri <u>Mousse au chocolat</u>	😊 Salade de cœur de palmier soja miel <u>Haricots rouges (sauce)</u> Riz Camembert Panier de Fruits	😊 Salade Composée (surimi) 😊 V : Roti de bœuf SV : Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes <u>Compote</u>	Salade de pois chiche à l'oriental Poisson sauce Dugléré 😊 Fondue de poireaux Comté Panier de fruits
Soir	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	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 sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Betterave chiogga Tajine de la mer Semoule Yaourt aromatisé Panier de fruits</p>	<p>Salade verte <u>Poisson</u> Epinards Kiri <u>Compote</u></p>	<p><u>Crudité</u> <u>Haricots rouges (sauce)</u> Riz Camembert Panier de Fruits</p>	<p>😊 Salade Composée <u>pas de surimi</u> Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes <u>Compote</u></p>	<p>Salade de pois chiche à l'oriental Poisson sauce Dugléré Fondue de poireaux Comté Panier de fruits</p>
Soir	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	Menu du chef	<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 6 février 2023	mardi 7 février 2023	mercredi 8 février 2023	jeudi 9 février 2023	vendredi 10 février 2023
midi					
entrée	betterave chioga : m	salade verte ; m	salade de cœur de palmier soja miel : so	salade composée (surimi) : g,l,o,p,mo,su,cr,m	salade pois chiche oriental : m
plats	sauté volaille tajine : g,l,o,su,m,ce	cuisse de poulet ;	quenelle : g,l,o	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	poisson sauce Dugléré : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce
plats sv	tajine de la mer : g	galette végété ; G,l,o,so,ce,m	0 :	poisson bonne femme : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :
accompagnement	semoule : g	épinards ; l	riz : l	poêlé de légumes : l	fondue de poireaux : L
laitage	yaourt aromatisé : l	kiri ; l	camembert : L	0 :	conté : L
dessert	panier de fruits :	cookie géant ; G,l,o,f	panier de fruits :	gateau de semoule : g,l,o	panier de fruits ;
soir					
entrée					
plats					
plats sv					
accompagnement					
laitage					
dessert					

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

Salade de pois chiche à
l'oriental

Poisson sauce Dugléré

☹️ Fondue de poireaux

Conté

Panier de fruits

Menu du chef

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi



Salade verte

Cuisse de poulet

Galette végé

Epinards

Kiri

Cookie Géant

Menu du chef

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade de cœur de
palmier soja miel



Quenelle

Riz

Camembert

Panier de Fruits

Menu du chef

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Betterave chioga



Roti de bœuf

Poisson sauce bonne
femme

Poêlé de légumes

Gâteau de semoule

Menu du chef

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade Composée (surimi)

Panier de fruits

Sauté de volaille tajine

Tajine de la mer

Semoule

Yaourt aromatisé

L'origine des produits

