SEMAINE 8

Du lundi 20 au vendredi 24/02/2023

Le **carnaval** est un type de fête relativement répandu en Europe et en Amérique. Il consiste généralement en une période pendant laquelle les habitants de la ville sortent déguisés et se retrouvent pour chanter, danser, faire de la musique dans les rues, jeter des confettis et serpentins, défiler, éventuellement autour d'une parade.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Macédoine V : Boulette de viande provençale SV : falafel Riz Crème dessert	Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé Pomme dauphine Babybel Bugnes	Salade verte Croziflette (sans viande) Mousse au chocolat	Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits	Crêpe au fromage Poisson sauce citron Gratin de salsifis Petit suisse Panier de fruits
Soir	Soupe de vermicelles Pizza fromages Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Risotto poulet SV : Risotto légumes Fruits au sirop	V : Mijoté de bœuf à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde Boulgour Camembert Panier de fruits	Carottes râpées Poisson à l'oseille Pâtes Faisselle fruits rouge	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	80g Macédoine *(4.5g)* V : Boulette de viande provençale SV : 100g falafel *(19g)* 175g Riz *(52.5g)* 1 Crème dessert *(18g)* V : 1 tranches de pain *(10g)* SV : PAS DE PAIN V : **Total glucide = 85g** SV : **Total glucide = 94g**	Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé *(13.3g)* 150g Pomme dauphine *(45g)* Babybel 50g Bugnes *(22.5g)* V : 2 tranches de pain *(20g)* SV : 1 tranche de pain *(10g)* V : **Total glucide = 87.5g** SV : **Total glucide = 90.8g**	Salade verte 250g Croziflette (sans viande) *(84g)* 1 Mousse au chocolat *(10g)* PAS DE PAIN **Total glucide : 94g**	100g Salade de lentilles *(15g)* V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts ***+ 150g Pâtes*** *(37.5g)* Bleu Fruit SAUF Banane *(13g)* 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucide = 85.5g**	1 Crêpe au fromage *(17g)* Poisson sauce citron Gratin de salsifis ***+ 100g Riz*** *(30g)* Petit suisse + 1 sachet de sucre *(8g)* Fruit SAUF Banane *(13g)* 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides = 88g**
Soir	Soupe de vermicelles *(7.5g)* 250g Pizza fromages *(62.5g)* Salade verte Buche de chèvre Fruit SAUF Banane *(13g)* 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucide : 93g**	Salade d'endives emmental V : 200g Risotto *(60g)* + poulet SV : 200g Risotto *(60g)* + légumes 90g Fruits au sirop *(15g)* 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucide = 85g**	V : Mijoté de bœuf à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde 250g Boulgour *(62.5g)* Camembert Banane *(20g)* 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucide : 92.5g**	Carottes râpées Poisson à l'oseille 250g Pâtes *(62.5g)* Faisselle fruits rouge *(7.4g)* 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 89.9g**	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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	80g Macédoine *(4.5g)* V : Boulette de viande provençale SV : 100g falafel *(19g)* 175g Riz *(52.5g)* 1 Crème dessert *(18g)* V : 2 tranches de pain *(20g)* SV : 1 tranche de pain (10g) V : **Total glucide = 95g** SV : **Total glucide = 104g**	Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé *(13.3g)* 150g Pomme dauphine *(45g)* Babybel 50g Bugnes *(22.5g)* V : 3 tranches de pain *(30g)* SV : 2 tranches de pain *(20g)* V : **Total glucide = 97.5g** SV : **Total glucide = 100.8g**	Salade verte 250g Croziflette (sans viande) *(84g)* 1 Mousse au chocolat *(10g)* 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucide : 104g**	100g Salade de lentilles *(15g)* V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts ***+ 150g Pâtes*** *(37.5g)* Bleu Fruit SAUF Banane *(13g)* 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucide = 95.5g**	1 Crêpe au fromage *(17g)* Poisson sauce citron Gratin de salsifis ***+ 100g Riz*** *(30g)* Petit suisse + 1 sachet de sucre *(8g)* Fruit SAUF Banane *(13g)* 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides = 97g**
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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	80g Macédoine *(4.5g)* V : Boulette de viande provençale SV : 100g falafel *(19g)* 175g Riz *(52.5g)* 1 Crème dessert *(18g)* V : Fruit SAUF Banane *(13g)* + 2 tranches de pain *(20g)* SV : 2 tranches de pain *(20g)* V : **Total glucide = 108g** SV : **Total glucide = 114g**	Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé *(13.3g)* 180g Pomme dauphine *(54g)* Babybel 50g Bugnes *(22.5g)* V : 3 tranches de pain *(30g)* SV : 2 tranches de pain *(20g)* V : **Total glucide = 106.5g** SV : **Total glucide = 109.8g**	Salade verte 250g Croziflette (sans viande) *(84g)* 1 Mousse au chocolat *(10g)* 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucide : 114g**	100g Salade de lentilles *(15g)* V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts ***+ 175g Pâtes*** *(43.75g)* Bleu Banane *(20g)* 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucide = 108.75g**	1 Crêpe au fromage *(17g)* Poisson sauce citron Gratin de salsifis ***+ 150g Riz*** *(45g)* Petit suisse Banane *(20g)* 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides = 112g**
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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Macédoine V : Boulette de viande provençale SV : falafel 150g Riz ***Yaourt nature*** 1 tranche de pain	100g Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé 150g Pomme dauphine Babybel 80g Bugnes 2 tranches de pain	60g Salade verte 200g Croziflette (sans viande) Mousse au chocolat 1 tranche de pain	100g Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 2 tranches de pain	1 Crêpe au fromage Poisson sauce citron 250g Gratin de salsifis Petit suisse Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	300ml Soupe de vermicelles 1 part Pizza fromages 60g Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Salade d'endives emmental V : 200g Risotto poulet SV : 200g Risotto légumes ***Compote*** 1 tranche de pain	V : Mijoté de bœuf à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde 150g Boulgour Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées Poisson à l'oseille 150g Pâtes Faisselle fruits rouge 1 tranche de pain	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	V : Boulette de viande provençale SV : Poisson blanc Riz Fromage à pâte pressée Compote		V : Steak haché SV : Poisson blanc Pâtes Fromage à pâte pressée Mousse au chocolat		
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	150g Macédoine V : Boulette de viande provençale SV : falafel 100g Riz ***Yaourt sans sucre*** 1 tranche de pain	150g Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : Galette végé 100g Pomme dauphine Babybel Bugnes 1 tranche de pain	60g Salade verte 200g Croziflette (sans viande) Mousse au chocolat 1 tranche de pain	100g Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette 150g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain	1 Crêpe au fromage Poisson sauce citron 150g Gratin de salsifis Petit suisse sans sucre Panier de fruits 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	Macédoine V : Boulette de viande provençale SV : ***Poisson*** Riz Crème dessert	Céleri rémoulade V : Roti de veau SV : ***Poisson*** Pomme dauphine Babybel ***Compote***	Salade verte ***Pâte*** **SANS GLUTEN** (sans viande) Mousse au chocolat	Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits	***Salade de féculents*** Poisson sauce citron ***Salsifis*** Petit suisse Panier de fruits
Soir	Soupe **SANS VERMICELLE** ***Riz aux légumes et fromage râpé*** Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	Salade d'endives emmental V : Risotto poulet SV : Risotto légumes Fruits au sirop	V : Mijoté de bœuf à la moutarde SV : Mijoté de la mer à la moutarde ***Riz*** Camembert Panier de fruits	Carottes râpées Poisson à l'oseille Pâtes **SANS GLUTEN** Faisselle fruits rouge	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	Macédoine *(rincer les légumes avant)* ***SV : Poisson au four*** Riz ***Laitage nature*** ***SANS PAIN***	Céleri rémoulade ***SV : Poisson au four*** ***Féculent (riz, pâtes, pdt…)*** Babybel ***Compote*** ***SANS PAIN***	Salade verte Croziflette (sans viande) ***Laitage nature*** ***SANS PAIN***	Salade de lentilles *(pas en conserve, sinon salade de pâtes)* SV : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits ***SANS PAIN***	***Entrée féculent*** Poisson sauce citron Gratin de salsifis Petit suisse Panier de fruits ***SANS PAIN***
Soir	***Soupe maison sans sel*** ***Pâte aux légumes*** Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits ***SANS PAIN***	Salade d'endives SV : Risotto légumes Fruits au sirop ***SANS PAIN***	SV : Mijoté de la mer à la moutarde Boulgour Camembert Panier de fruits ***SANS PAIN***	Carottes râpées Poisson à l'oseille Pâtes Faisselle fruits rouge ***SANS PAIN***	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	lundi 20 février 2023	mardi 21 février 2023	mercredi 22 février 2023	jeudi 23 février 2023	vendredi 24 février 2023
midi					
entrée	macédoine : m,o	celeri rémoulade ; l,o,m	salade verte : m	salade de lentilles : m	crêpe au fromage : g,l,o
plats	boulette viande provencale : g,l,o,ce,su,so	roti de veau ; g,l,o,ce,su	croziflette (sans viande) : g,l,o	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	poisson sauce citron : P,l,g,o,mo,cr,su
plats sv	falafel : g,l,o,ce	galette végé ; G,l,o,so,ce,m	0 :	omelette : o,l	0 :
accompagnement	riz : l	pomme dauphine ; g,l,o	0 :	haricots verts : l	gratin de salsifi : g,l
laitage	0 :	babybel ; l	0 :	bleu : L	petit suisse : l
dessert	crème dessert ; L	bugnes ; L	mousse chocolat : g,l,o	panier de fruits :	panier de fruits :
soir					
entrée	soupe de vermicelle : g,l,o,ce	salade d'endives emmental : l,m	0 :	carottes râpées : m	
plats	pizza 4 fromages : g,l	risotto poulet : l,g,o,m,ce	mijoté bœuf à la moutarde : g,l,o,m,ce,su	poisson à l'oseille : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
plats sv	0 :	risotto légumes : l,g,o,m,ce	mijoté de la mer à la moutarde : P,g,l,o,m,ce,su,cr,mo	0 :	
accompagnement	salade verte : m	0 :	boulgour : g,l	pâtes : G,l,o	
laitage	buche de chévre : L	parmesan : l	camembert : L	faisselle fruits rouge : l	
dessert	panier de fruits :	fruits au sirop :	panier de fruits :	0 :	

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

Macédoine
Boulette de viande provençale
Sv falafel
Riz
Crème dessert

Soupe de vermicelles
Pizza fromages
Salade verte
Buche de chévre
Panier de fruits

L'origine des produits

Menu du Mardi

Midi

Salade verte
Couscous boulettes
Sv couscous boulettes végé
(Semoule + légumes)
Fromage blanc fruits sec

Soir
Burger végé
Frites au four
Tomme de montagne
Panier de fruits

L'origine des produits

Menu du Mercredi

Midi

Salade verte
Croziflette (sans viande)
Mousse au chocolat

Mijoté de bœuf à la moutarde
Mijoté de la mer à la moutarde
Boulgour
Camembert
Panier de fruits

L'origine des produits

Menu du Jeudi

Midi

Salade de lentilles
Côte de porc
Omelette
Haricots verts
Bleu
Panier de fruits

Carottes râpées
Poisson à l'oseille Pâtes
Faisselle fruits rouge

L'origine des produits

Menu du Vendredi

Crêpe au fromage

Poisson sauce citron

Gratin de salsifis

Petit suisse

Panier de fruits

L'origine des produits