# SEMAINE 9

Du lundi 27/02 au vendredi 03/03/2023

Le Nord : c’est un département : « D'or au lion de sable, armé et lampassé de gueules. »
c'est d'abord la localisation du département dans le pays lui a donné son nom

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Carottes râpées<br>Tortillas aux pommes de terre<br>Purée potiron<br>Livarot<br>Éclair | Salade verte<br>V : Pâtes bolognaises<br>SV : Pâtes tholognaise<br>Fromage blanc<br>Fruits secs<br>Miel | Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>Blé<br>Petits suisses aromatisés<br>Panier de fruits | Betterave à la moutarde à l’ancienne<br>Poisson à la provençale<br>Pâtes<br>Fromage râpé<br>Compote | V : Potée<br>SV : Potée de la mer<br>Munster<br>Panier de fruits |
| Soir | Avocat<br>Poisson bordelais<br>Mélange céréales<br>Yaourt aromatisé | Soupe de légumes<br>V : Quiche lorraine<br>SV : Quiche aux légumes<br>Mâche<br>Ile flottante | V : Filet de poulet aux herbes<br>SV : Poisson à l’aneth<br>Riz pilaf<br>Brie<br>Panier de fruits | Salade composée (mozza)<br>V : Roti de veau<br>SV : Galette végé<br>Gratin pommes de terre brocolis<br>Liégeois | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>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 | Carottes râpées<br>350g Tortillas aux pommes de terre *(38.5g)*<br>200g Purée potiron *(10g)*<br>Livarot<br>60g Éclair *(19g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 87.5g** | Salade verte<br>V : 200g Pâtes *(50g)* + bolognaises<br>SV : 200g Pâtes *(50g)* + tholognaise<br>Fromage blanc<br>10g Fruits secs *(4.5g)*<br>1 barquette miel *(16g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 90.5g** | Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>200g Blé *(50g)*<br>1 Petits suisses aromatisés *(6.5g)*<br>Fruit SAUF Banane *(13g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 89.5g** | 100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7g)*<br>Poisson à la provençale<br>200g Pâtes *(50g)*<br>Fromage râpé<br>Compote *(15g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 92g** | V : Potée (100g PDT *(15g)*)<br>SV : Potée de la mer (100g PDT *(15g)*)<br>***+ 130g de riz*** *(39g)*<br>Munster<br>Fruit SAUF Banane *(13g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 87g** |
| Soir | Avocat<br>Poisson bordelais<br>200g Mélange céréales *(50g)*<br>1 Yaourt aromatisé *(15g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 85g** | Soupe de légumes<br>V : 200g Quiche lorraine *(45g)*<br>SV : 200g Quiche aux légumes *(45g)*<br>Mâche<br>80g Ile flottante *(20g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 85g** | V : Filet de poulet aux herbes<br>SV : Poisson à l'aneth<br>190g Riz pilaf *(57g)*<br>Brie<br>Fruit SAUF Banane *(13g)*<br>2 Tranches de pain *(20g)*<br><br>**Total glucide = 90g** | Salade composée (mozza)<br>V : Roti de veau<br>SV : Galette végé *(13.3g)*<br>300g Gratin pommes de terre brocolis *(30g)*<br>***+ Banane*** *(20g)*<br>1 Liégeois *(18g)*<br><br>**V :** 2 Tranches de pain *(20g)*<br>**Total glucide : 88g**<br>**SV :** 1 Tranche de pain *(10g)*<br>**Total glucide : 91.3g** | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Carottes râpées<br>350g Tortillas aux pommes de terre *(38.5g)*<br>200g Purée potiron *(10g)*<br>Livarot<br>60g Éclair *(19g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 97.5g** | Salade verte<br>V : 200g Pâtes *(50g)* + bolognaises<br>SV : 200g Pâtes *(50g)* + tholognaise<br>Fromage blanc<br>10g Fruits secs *(4.5g)*<br>1 barquette miel *(16g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 100.5g** | Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>200g Blé *(50g)*<br>1 Petits suisses aromatisés *(6.5g)*<br>Fruit SAUF Banane *(13g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 99.5g** | 100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7g)*<br>Poisson à la provençale<br>200g Pâtes *(50g)*<br>Fromage râpé<br>Compote *(15g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 102g** | V : Potée (100g PDT *(15g)*)<br>SV : Potée de la mer (100g PDT *(15g)*)<br>***+ 130g de riz*** *(39g)*<br>Munster<br>Banane *(20g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 97g** |
| Soir | | | | | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Carottes râpées<br>350g Tortillas aux pommes de terre *(38.5g)*<br>200g Purée potiron *(10g)*<br>Livarot<br>60g Éclair *(19g)*<br>***+ Fruit SAUF Banane***<br>*(13g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 110.5g** | Salade verte<br>V : 200g Pâtes *(50g)* + bolognaises<br>SV : 200g Pâtes *(50g)* + tholognaise<br>Fromage blanc<br>10g Fruits secs *(4.5g)*<br>1 barquette miel *(16g)*<br>***+ Fruit SAUF Banane***<br>*(13g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 113.5g** | Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>200g Blé *(50g)*<br>1 Petits suisses aromatisés *(6.5g)*<br>Banane *(20g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 106.5g** | 100g Betterave à la moutarde à l'ancienne *(7g)*<br>Poisson à la provençale<br>230g Pâtes *(57.5g)*<br>Fromage râpé<br>Compote *(15g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 109.5g** | V : Potée (100g PDT *(15g)*)<br>SV : Potée de la mer (100g PDT *(15g)*)<br>***+ 100g de riz*** *(30g)*<br>Munster<br>Banane *(20g)*<br>***Compote*** *(15g)*<br>3 Tranches de pain *(30g)*<br><br>**Total glucide = 110g** |
| Soir | | | | | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# MENU HYPOCALORIQUE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | 100g Carottes râpées<br>180g Tortillas aux pommes de terre<br>250g Purée potiron<br>Livarot<br>80g Éclair<br>1 Tranche de pain | 60g Salade verte<br>V : 150g Pâtes + bolognaises<br>SV : 150g Pâtes + tholognaise<br>Fromage blanc<br>Fruits secs Miel<br>1 Tranche de pain | 100g Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>150g Blé<br>Petits suisses aromatisés<br>Panier de fruits<br>1 Tranche de pain | 100g Betterave à la moutarde à l'ancienne<br>Poisson à la provençale<br>150g Pâtes<br>Fromage râpé<br>Compote<br>1 Tranche de pain | V : 200g Potée<br>SV : 200g Potée de la mer<br>Munster<br>Panier de fruits<br>2 Tranches de pain |
| Soir | ½ Avocat<br>Poisson bordelais<br>150g Mélange céréales<br>1 Yaourt aromatisé<br>1 Tranche de pain | 300ml Soupe de légumes<br>V : 200g Quiche lorraine<br>SV : 200g Quiche aux légumes<br>100g Mâche<br>80g Ile flottante<br>2 Tranches de pain | V : Filet de poulet aux herbes<br>SV : Poisson à l'aneth<br>150g Riz pilaf<br>Brie<br>Panier de fruits<br>1 Tranche de pain | 60g Salade composée (mozza)<br>V : Roti de veau<br>SV : Galette végé<br>250g Gratin pommes de terre brocolis<br>***Compote***<br>1 Tranche de pain | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Tortillas aux pommes de terre<br>Fromage à pâte pressée cuite<br>***Compote*** | | ***V : Bœuf***<br>***SV : Poisson***<br>***Riz***<br>Fromage à pâte pressée cuite<br>***Compote*** | | |
| Soir | | | | | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

# MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | 100g Carottes râpées<br>100g Tortillas aux pommes de terre<br>150g Purée potiron<br>Livarot<br>Éclair<br>2 Tranches de pain | 60g Salade verte<br>V : 100g Pâtes + bolognaises<br>SV : 100g Pâtes + thologlnaise<br>Fromage blanc<br>Fruits secs<br>1 Tranche de pain | 100g Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>100g Blé<br>Petits suisses aromatisés<br>Panier de fruits<br>1 Tranche de pain | 100g Betterave à la moutarde à l'ancienne<br>Poisson à la provençale<br>100g Pâtes<br>Fromage râpé<br>Compote<br>1 Tranche de pain | V : Potée<br>SV : Potée de la mer<br>Munster<br>Panier de fruits<br>2 Tranches de pain |
| Soir | | | | | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# MENU SANS GLUTEN

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Carottes râpées<br>Tortillas aux pommes de terre<br>Purée potiron<br>Livarot<br>***Compote*** | Salade verte<br>V : Pâtes **SANS GLUTEN** bolognaises<br>SV : Pâtes **SANS GLUTEN** thologlnaise<br>Fromage blanc<br>Miel | Champignon à la grecque<br>V : Mijoté du nord<br>SV : Mijoté de la mer du nord<br>***Riz***<br>Petits suisses aromatisés<br>Panier de fruits | Betterave à la moutarde à l'ancienne<br>Poisson à la provençale<br>Pâtes **SANS GLUTEN**<br>Fromage râpé<br>Compote | V : Potée<br>SV : Potée de la mer<br>Munster<br>Panier de fruits |
| Soir | Avocat<br>***Poisson blanc***<br>***Riz***<br>Yaourt aromatisé | Soupe de légumes<br>V : ***Pâtes SANS GLUTEN + Steak haché***<br>SV : ***Pâtes SANS GLUTEN aux légumes***<br>Mâche<br>Ile flottante<br>(ATTENTION recette crème anglaise : si farine→ ***compote***) | V : Filet de poulet aux herbes<br>SV : Poisson à l'aneth<br>Riz pilaf<br>Brie<br>Panier de fruits | Salade composée (mozza)<br>V : Roti de veau<br>SV : ***Poisson***<br>***Ecrasé de pommes de terre brocolis***<br>Liégeois | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

***1 tranche de pain = 20g de pain**

# Menu sans sel

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|---|---|---|---|
| Midi | Carottes râpées<br>Tortillas aux pommes de terre<br>Purée potiron<br>Livarot<br>***Compote*** | Salade verte<br>Pâtes tholognaise<br>Fromage blanc<br>Fruits secs<br>Miel | Champignon à la grecque<br>Mijoté de la mer du nord<br>Blé<br>Petits suisses aromatisés<br>Panier de fruits | Betterave à la moutarde à l'ancienne<br>Poisson à la provençale<br>Pâtes<br>Fromage râpé<br>Compote | Potée de la mer SANS BOUILLON<br>Munster<br>Panier de fruits |
| Soir | Avocat<br>SV : ***Poisson***<br>Mélange céréales<br>Yaourt aromatisé | Soupe de légumes<br>***Pâtes aux légumes***<br>Mâche<br>Ile flottante | Poisson à l'aneth<br>Riz pilaf<br>Brie<br>Panier de fruits | Salade composée<br>SV : ***Poisson***<br>Gratin pommes de terre brocolis<br>Liégeois | Légende :<br>Fruit ou légume cru<br>Fruits ou légumes<br>Viande, poisson, œuf<br>Féculent<br>Produit laitier<br>Pâtisserie et produit |

# MENU ALLERGÈNES

| | lundi 27 février 2023 | mardi 28 février 2023 | mercredi 1 mars 2023 | jeudi 2 mars 2023 | vendredi 3 mars 2023 |
|---|---|---|---|---|---|
| midi | | | | | |
| entrée | carottes râpées : m | salade verte ; m | champignon à la grec : su | betterave à la moutarde à l'ancienne : m | 0 : |
| plats | tortillas aux pdt : g,l,o | pâtes bolognaise ; G,l,o | mijoté bœuf du nord : su,g | poisson à la provençale : P | Potée : g,l,o |
| plats sv | 0 : | pâtes tholognaise ; G,P,l,o | mijoté de la mer du nord : P,su,g,cr,mo | 0 : | Potée de la mer : P,g,l,o |
| accompagnement | purée carotte : g,l,su | 0 ; | blé : g | pâtes : G,l,o | 0 : |
| laitage | livarot : l | 0 ; | petit suisse fruits : l | fromage râpé : L | munster : l |
| dessert | éclair ; g,l,o,f | fromage blanc fruits sec miel ; l,f | panier de fruits : | compote : | panier de fruits : |
| soir | | | | | |
| entrée | avocat : m | soupe de légumes : l | 0 : | salade composé (mozza) : l,m | |
| plats | poisson bordelais : P,g,o,l,m | quiche : g,l,o,f | filet poulet aux herbes : | rôti de veau : g,l,o,ce,su | |
| plats sv | 0 : | quiche aux légumes : g,l,o,f | poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce | galette végé : G,l,o,so,ce,m | |
| accompagnement | mélange de céréales : G | salade verte : 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

L’origine des produits

# *Menu du Mardi*

Midi

L’origine des produits

# *Menu du Mercredi*

Midi

L’origine des produits

# *Menu du Jeudi*

Midi

L’origine des produits

# *Menu du Vendredi*

L’origine des produits