



SEMAINE 10

Du lundi 6 au vendredi 10/03/2023

Gnocchi : Présents sur les tables italiennes bien avant l'arrivée des pommes de terre, ils étaient faits de farine, de chapelure, d'œufs et de fromage. Ce n'est qu'au XVIII^e siècle, après la famine qui oblige les paysans à se nourrir de ces étranges tubercules venus des Amériques, qu'on leur ajoute des pommes de terre, jusqu'à ce que ces dernières en deviennent l'ingrédient principal.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Tarte à l'oignon</p> <p>Wok de légumes</p> <p>Nouilles chinoise</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composé (emmental crouton)</p> <p>☹️ : Escalope de volaille chasseur</p> <p>😊 : Poisson à la crème</p> <p>Gratin de potiron</p> <p>Faisselle</p> <p>Tarte aux fruits</p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>☹️ Moules méridionales</p> <p>Potatoes</p> <p>Comté</p> <p>Crumble aux fruits</p>	<p>Taboulé</p> <p>☹️ : Mijoté de veau à la mexicaine</p> <p>😊 : Mijoté de la mer à la mexicaine</p> <p>Carotte vichy</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Bobotie</p> <p>SV : Bobotie de poisson</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Ananas au sirop</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>☹️ V : Sauté de canard</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>Patate douce forestière (50/50 patates / champignons)</p> <p>Fromage blanc vanille</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>☹️ Poisson à la piperade</p> <p>Mélange de céréales</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Poisson pané</p> <p>Pâtes à l'oriental</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p>	<p>Salade d'endives</p> <p>Gnocchi ricotta</p> <p>épinard</p> <p>Panna cotta fruits rouge</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>100g Tarte à l'oignon (17.25g) Wok de légumes 200g Nouilles chinoise (50g) Brie Fruit SAUF banane (13g) 1 tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucide : 90.25g</p>	<p>Salade composé (emmental + 10g de crouton (6g)) V : Escalope de volaille chasseur SV : Poisson à la crème Gratin de potiron <u>+ 150g Mélange de céréales (37.5g)</u> Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 80g Tarte aux fruits (25g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 90.5g</p>	<p>Radis vert râpé Moules méridionales 200g Potatoes (40g) Comté 80g Crumble aux fruits (27g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 87g</p>	<p>100g Taboulé (25g) V : Mijoté de veau à la mexicaine SV : Mijoté de la mer à la mexicaine Carotte vichy <u>+ 100g Riz (ou 130g de semoule si taboulé maison) (30g)</u> Tomme blanche Fruit SAUF Banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 88g</p>	<p>Salade verte V : Bobotie SV : Bobotie de poisson 150g riz (45g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 100g Ananas au sirop (16g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 89g</p>
Soir	<p>Coleslaw V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer 200g Patate douce (30g) + forestière (50/50 patates / champignons) Fromage blanc vanille (14g) <u>+ Compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 89g</p>	<p>Soupe de légumes Poisson à la piperade 200g Mélange de céréales (50g) Tomme blanche Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 90g</p>	<p>Poisson pané 200g de Pâtes + à l'oriental (50g) Fromage blanc 20g Framboises (6g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 86g</p>	<p>Salade d'endives 180g Gnocchi (54g) + ricotta épinard 90g Panna cotta fruits rouges (13.5g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 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>100g Tarte à l'oignon (17.25g)</p> <p>Wok de légumes</p> <p>200g Nouilles chinoise (50g)</p> <p>Brie</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 100.25g</p>	<p>Salade composé (emmental + 10g de crouton (6g))</p> <p>V : Escalope de volaille chasseur</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>Gratin de potiron</p> <p>+ 150g Mélange de céréales (37.5g)</p> <p>Faisselle + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>80g Tarte aux fruits (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 100.5g</p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>Moules méridionales</p> <p>200g Potatoes (40g)</p> <p>Comté</p> <p>80g Crumble aux fruits (27g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 97g</p>	<p>100g Taboulé (25g)</p> <p>V : Mijoté de veau à la mexicaine</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la mexicaine</p> <p>Carotte vichy</p> <p>+ 100g Riz (ou 130g de semoule si taboulé maison) (30g)</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Fruit SAUF Banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 98g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Bobotie</p> <p>SV : Bobotie de poisson + 150g riz (45g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>100g Ananas au sirop (16g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 99g</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>100g Tarte à l'oignon (17.25g)</p> <p>Wok de légumes</p> <p>200g Nouilles chinoise (50g)</p> <p>Brie</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 100.25g</p>	<p>Salade composé (emmental + 10g de croutons (6g))</p> <p>V : Escalope de volaille chasseur</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>Gratin de potiron</p> <p>+ 170g Mélange de céréales (42.5g)</p> <p>Faisselle + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>80g Tarte aux fruits (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 111.5g</p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>Moules méridionales</p> <p>250g Potatoes (50g)</p> <p>Comté</p> <p>80g Crumble aux fruits (27g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 107g</p>	<p>100g Taboulé (25g)</p> <p>V : Mijoté de veau à la mexicaine</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la mexicaine</p> <p>Carotte vichy</p> <p>+ 150g Riz (ou 170g de semoule si taboulé maison) (45g)</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Fruit SAUF Banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 113g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Bobotie</p> <p>SV : Bobotie de poisson + 150g riz (54g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>100g Ananas au sirop (16g)</p> <p>3 Tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 108g</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	<p>90g Tarte à l'oignon 250g Wok de légumes 150g Nouilles chinoise Brie Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composé (emmental crouton) V : Escalope de volaille chasseur SV : Poisson à la crème 250g Gratin de potiron Faisselle <u>+ Compote</u> 2 tranches de pain</p>	<p>100g Radis vert râpé Moules méridionales 150g Potatoes Comté Crumble aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Taboulé V : Mijoté de veau à la mexicaine SV : Mijoté de la mer à la mexicaine 250g Carotte vichy Tomme blanche Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p>60g Salade verte V : 200g Bobotie SV : 200g Bobotie de poisson 150g de riz Yaourt 100g Ananas au sirop 2 tranches de pain</p>
Soir	<p>100g Coleslaw V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer 150g Patate douce forestière (50/50 patates / champignons) Fromage blanc vanille 1 tranche de pain</p>	<p>300 mL Soupe de légumes Poisson à la piperade 150g Mélange de céréales Tomme blanche Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Poisson pané 150g Pâtes à l'oriental (environ 250g de légumes) Fromage blanc Framboises 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade d'endives 250g Gnocchi ricotta épinard Panna cotta fruits- rouges 2 tranches 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><u>Poisson au four</u> Nouille chinoise Fromage à pâte pressée <u>Compote</u></p>		<p>Moules sans sauce Potatoes Comté <u>Compote</u></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>90g Tarte à l'oignon 150g Wok de légumes 100g Nouilles chinoise Brie Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composé (emmental crouton) V : Escalope de volaille chasseur SV : Poisson à la crème <u>+100g riz</u> 150g Gratin de potiron Faisselle 80g Tarte aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Radis vert râpé Moules méridionales 100g Potatoes Comté 80g Crumble aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Taboulé V : Mijoté de veau à la mexicaine SV : Mijoté de la mer à la mexicaine 150g Carotte vichy Tomme blanche Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte V : Bobotie SV : Bobotie de poisson 100g de riz Yaourt sans sucre 100g Ananas au sirop 1 tranche de pain</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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p><u>Entrée féculent ou crudité</u></p> <p>Wok de légumes</p> <p><u>Pâte SANS GLUTEN</u></p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composé (emmental <i>sans crouton</i>)</p> <p>V : Escalope de volaille chasseur</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p><u>Ecrasé de potiron</u></p> <p>Faisselle</p> <p><u>Compote</u></p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>Moules méridionale</p> <p>Potatoes</p> <p>Comté</p> <p><u>Compote</u></p>	<p><u>Entrée féculent</u></p> <p>V : <u>Sauté de veau</u></p> <p>SV : <u>Poisson</u></p> <p>Carotte vichy</p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : <u>Steak haché</u></p> <p>SV : <u>Poisson</u></p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Ananas au sirop</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>V : Sauté de canard</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>Patate douce forestière (50/50 patates / champignons)</p> <p>Fromage blanc vanille</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>Poisson à la piperade</p> <p><u>Riz</u></p> <p>Tomme blanche</p> <p>Panier de fruits</p>	<p><u>Poisson</u></p> <p>Pâtes SANS GLUTEN à l'oriental</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p>	<p>Salade d'endives</p> <p><u>Pâtes SANS GLUTEN</u></p> <p>ricotta épinard</p> <p>Panna cotta fruits rouge</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><u>Entrée féculent ou crudité</u></p> <p>Wok de légumes (<i>sans sauce soja</i>)</p> <p>Nouilles chinoise</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p> <p>Pas de pain</p>	<p>Salade composé (avec crouton sans emmental)</p> <p>Poisson à la crème</p> <p>Gratin de potiron</p> <p><u>Compote</u></p> <p>Pas de pain</p>	<p>Radis vert râpé</p> <p>Moules méridionales</p> <p>Potatoes</p> <p>Comté</p> <p><u>Compote</u></p> <p>Pas de pain</p>	<p>Taboulé maison (<i>sinon entrée féculents</i>)</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la mexicaine</p> <p>Carotte vichy</p> <p>Panier de fruits</p> <p>Pas de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>SV : Bobotie de poisson</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Ananas au sirop</p> <p>Pas de pain</p>
Soir	<p>Coleslaw</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>Patate douce forestière (50/50 patates / champignons)</p> <p>Fromage blanc vanille</p> <p>Pas de pain</p>	<p>Soupe de légumes</p> <p>Poisson à la piperade</p> <p>Mélange de céréales</p> <p>Faisselle</p> <p>Panier de fruits</p> <p>Pas de pain</p>	<p>Poisson au four</p> <p>Pâtes à l'oriental</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Framboises</p> <p>Pas de pain</p>	<p>Salade d'endives</p> <p><u>Pâtes ricotta épinard</u></p> <p>Panna cotta fruits rouges</p> <p>Pas 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

MENU ALLERGÈNES

	lundi 6 mars 2023	mardi 7 mars 2023	mercredi 8 mars 2023	jeudi 9 mars 2023	vendredi 10 mars 2023	
midi						
entrée	tarte oignons : g,l,o	salade composée (emmental crouton) ; l,m,g	radis vert rapé : m	taboulé (maison) : g	salade verte : m	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	wok de légumes : g,so	Escalope de volaille chasseur ; g,l,o,ce,m,su	moules méridionale : mo,su	mijoté veau à la mexicaine : g,su	bobotie : g,l,o,f	
plats sv	0 :	poisson à la crème ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	0 :	mijoté de la mer à la mexicaine : P,g,su,cr,mo	bobotie de poisson : g,l,o,f,P	
accompagnement	nouille chinoise : g,o	gratin potimarron ; g,l	Potatoes : g,l,o,so	carottes vichy : l	0 :	
laitage	brie : L	faisselle ; l	conté : L	tomme blanche : l	yaourt : l	
dessert	panier de fruits ;	tartes aux fruits ; G,l,O,f	crumble aux fruits : g,l,o	panier de fruits :	ananas au sirop :	
soir						
entrée	coleslaw : m,o	soupe de légumes : l	0 :	salade d'endives : m		(Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	sauté canard : g,su,l,o,m,ce	poisson à la piperade : P	poisson pané : P,g,o	gnocchi ricotta épinard : g,l,o		
plats sv	mijoté de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	0 :	0 :		
accompagnement	patate douce roti :	mélange de céréales : G	pâtes à l'orientale : G,l,o	0 :		
laitage	fromage blanc vanille : l	tomme blanche : l	fromage blanc : l	panna cotta fruits rouge : l		
dessert	0 :	panier de fruits :	framboises :	0 :		

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

