



SEMAINE 11

Du Lundi 13 au vendredi 17 2023

Un **curry** ou **cari** est un terme générique désignant une grande variété de préparations épicées. On le trouve principalement dans les cuisines indienne, sri-lankaise, pakistanaise et bangladaise ou en Asie du Sud-Est (cuisine thaïlandaise).



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées Poisson à la grenobloise Gratin Dauphinois Fromage frais Gâteau	Salade de haricots verts Curry de lentilles Riz Gouda Panier de fruits	Chou chinois Sauté de porc à l'oignon Mijoté de la mer Haricot rouge Yaourt Compote	Terrine Terrine de la mer Omelette piperade Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits	Salade verte Mijoté de bœuf aux olives Mijoté de la mer aux olives Pommes rissolées Camembert Tarte aux fruits
Soir	Salade d'endives (emmental croutons) Roti de veau Poisson du chef Blé Petits suisses	Soupe de légumes Pâtes au thon Fromage râpé Panier de fruits	Cèleri rémoulade Galette végé en sauce Mélange céréales Crème dessert	Salade de boulgour à la grecque Sauté de volaille à la crème Mijoté de la mer Choux de Bruxelles braisés 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 Poisson à la grenobloise 250g de Gratin Dauphinois (37.5g) Fromage frais + 1 sachet de sucre (8g) 80g Gâteau (25g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90.5g</p>	<p>Salade de haricots verts 250g de Curry de lentilles et Riz (62g) Gouda Panier de fruits (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 85g</p>	<p>Choux râpés V : Sauté de porc à l'oignon SV : Mijoté de la mer 300g Haricot rouge (45g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 Compote (15g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88g</p>	<p>V : Terrine SV : Terrine de la mer Omelette piperade Gratin de choux fleur + 200g de boulgour (50g) Tomme de montagne 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté de bœuf aux olives Sv : Mijoté de la mer aux olives 200g Pommes rissolées (30g) Camembert 80g Tarte aux fruits (25g) + 1 fruits (sauf banane) (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88g</p>
Soir	<p>Salade d'endives (emmental+ 10g de croutons (6g)) Roti de veau Poisson du chef 250g Blé (62.5g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 86.5g</p>	<p>Soupe de légumes 200g de Pâtes (50g) au thon Fromage râpé 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Cèleri rémoulade 1 Galette végé en sauce (13g) 150g Mélange céréales (37.5g) Crème dessert (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88.5g</p>	<p>100g Salade de Boulgour à la grecque (25g) V : Sauté de volaille à la crème Sv : Mijoté de la mer Choux de Bruxelles braisés + 70g de boulgour (17.5g) Panier de fruits (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 88.5g</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</p> <p>Poisson à la grenobloise</p> <p>250g de Gratin Dauphinois (37.5g)</p> <p>Fromage frais + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>80g Gâteau (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 100.5g</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>250g de Curry de lentilles et Riz (62g)</p> <p>Gouda</p> <p>Panier de fruits (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 95g</p>	<p>Choux râpés</p> <p>V : Sauté de porc à l'oignon</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>300g Haricot rouge (45g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 98g</p>	<p>V : Terrine</p> <p>SV : Terrine de la mer</p> <p>Omelette piperade</p> <p>Gratin de choux fleur + 200g de boulgour (50g)</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 100g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Mijoté de bœuf aux olives</p> <p>Sv : Mijoté de la mer aux olives</p> <p>200g Pommes rissolées (30g)</p> <p>Camembert</p> <p>80g Tarte aux fruits (25g)</p> <p>+ 1 fruits (sauf banane) (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 98g</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</p> <p>Poisson à la grenobloise</p> <p>300g de Gratin Dauphinois (45g)</p> <p>Fromage frais + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>80g Gâteau (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 108g</p>	<p>Salade de haricots verts</p> <p>300g de Curry de lentilles et Riz (75g)</p> <p>Gouda</p> <p>Panier de fruits (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 108g</p>	<p>Choux râpés</p> <p>V : Sauté de porc à l'oignon</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>150g Haricot rouge (22.5g)</p> <p>+150g mélange de céréales (37.5g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 113g</p>	<p>V : Terrine</p> <p>SV : Terrine de la mer</p> <p>Omelette piperade</p> <p>Gratin de chou fleur</p> <p>+ 200g de boulgour (50g)</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>1 fruits (sauf banane) (13g)</p> <p>+ 1 Compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 108g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Mijoté de bœuf aux olives</p> <p>Sv : Mijoté de la mer aux olives</p> <p>200g Pommes rissolées (30g)</p> <p>Camembert</p> <p>80g Tarte aux fruits (25g)</p> <p>+ 1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 105g</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 Poisson à la grenobloise 150g Gratin Dauphinois Fromage frais Gâteau 1 tranche de pain	150g Salade de haricots verts Curry de lentilles 150g Riz Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou chinois V : Sauté de porc à l'oignon Sv : Mijoté de la mer 150g Haricot rouge Yaourt Compote 1 tranche de pain	V : Terrine Sv : Terrine de la mer Omelette piperade Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V : Mijoté de bœuf aux olives SV : Mijoté de la mer aux olives 150g Pommes rissolées Camembert Tarte aux fruits 1 tranche de pain
Soir	60g Salade d'endives (emmental croutons) Roti de veau Poisson du chef 150g Blé Petits suisses 1 tranche de pain	300ml Soupe de légumes 250g de Pâtes au thon Fromage râpé Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Cèleri rémoulade Galette végé en sauce 150g Mélange céréales Crème dessert 1 tranche de pain	Salade de boulgour à la grecque V : Sauté de volaille à la crème Sv : Mijoté de la mer Choux de Bruxelles braisés 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>Poisson à la grenobloise <i>(ne mettre que la sauce/jus)</i></p> <p>Gratin Dauphinois</p> <p>Fromage à pâte pressée cuite</p> <p>Compote</p>		<p>V : Sauté de porc à l'oignon (sans sauce)</p> <p>SV : Mijoté de la mer (sans sauce)</p> <p>Mélange céréales</p> <p>Fromage à pâte pressée cuite</p> <p>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	100g Carottes râpées Poisson à la grenobloise 100g Gratin Dauphinois Fromage frais nature Gâteau 1 tranche de pain	100g Salade de haricots verts Curry de lentilles 100g Riz Gouda Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou chinois Sauté de porc à l'oignon Mijoté de la mer 100g Haricot rouge Yaourt nature Compote 1 tranche de pain	<i>Entrée de crudités</i> Omelette piperade 150g Gratin de choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Mijoté de bœuf aux olives SV : Mijoté de la mer aux olives 100g Pommes rissolées Camembert Tarte aux fruits 1 tranche 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

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Carottes râpées Poisson à la grenobloise Gratin Dauphinois Fromage frais Compote	Salade de haricots verts Curry de lentilles Riz Gouda Panier de fruits	Chou chinois V : Sauté de porc à l'oignon SV : Mijoté de la mer Haricot rouge Yaourt Compote	Entrée de crudités Omelette piperade Choux fleur Tomme de montagne Panier de fruits	Salade verte V : Mijoté de bœuf aux olives SV : Mijoté de la mer aux olives Pommes rissolées Camembert Salade de fruits
Soir	Salade d'endives (emmental sans croutons) V : Roti de veau SV : Poisson du chef Pomme de terre ou riz Petits suisses	Soupe de légumes Pâtes sans gluten au thon Fromage râpé Panier de fruits	Cèleri rémoulade Poisson au four Riz Crème dessert	Salade de pâtes sans gluten à la grecque V : Sauté de volaille à la crème SV : Mijoté de la mer Choux de Bruxelles braisés Panier de fruits	Légende :  <ul style="list-style-type: none"> ■ Fruit ou légume cru ■ Fruits ou légumes ■ Viande, poisson, œuf ■ Féculent ■ Produit laitier ■ Pâtisserie et produit

Menu sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Carottes râpées Poisson à la grenobloise Gratin Dauphinois Fromage frais Sans pain</p>	<p>Salade de haricots verts Curry de lentilles Riz Gouda (20g) Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Chou chinois Mijoté de la mer Haricot rouge Yaourt Compote Sans pain</p>	<p><i>Entrée de crudités</i> Omelette piperade Gratin de chou fleur Tomme de montagne Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Salade verte Mijoté de la mer aux olives Pommes rissolées Camembert + 1 Compote Sans pain</p>
Soir		<p>Soupe de légumes Pâtes au thon Fromage râpé (très peu) Panier de fruits Sans 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 13 mars 2023	mardi 14 mars 2023	mercredi 15 mars 2023	jeudi 16 mars 2023	vendredi 17 mars 2023
midi					
entrée	carottes râpées : m	salade de haricot vert ; m,su	chou chinois : m	paté croute : g,l,o,ce,m,(f),su	salade verte : m
plats	poisson grenoblois : g,o,P	curry lentille ; l,m	sauté porc à l'oignon : g,su,l,o,m,ce	omelette piperade : o,l	mijoté bœuf aux olives : m,g,l,o,ce,su
plats sv	0 :	0 ;	mijoté de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	paté croute de poisson : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	mijoté de la mer aux olives : P,m,g,l,o,ce,su,cr,mo
accompagnement	gratin dauphinois (maison) : l	riz ; l	nouille chinoise : g,o	gratin choux fleur : g,l	pommes rissolées : g
laitage	st marcelin : l	gouda ; l	yaourt coco : l	tomme de montagne : L	camembert : L
dessert	gâteau à la noix ; g,l,o,f	panier de fruits ;	litchi :	panier de fruits :	tartes aux fruits :G,l,O,f
soir					
entrée	salade d'endives emmental croustons : l,m,g	soupe de légumes : l	celeri rémoulade : l,o,m	salade boulgour à la grecque : g,m,l	
plats	roti de veau : g,l,o,ce,su	pâtes au thon : G,P,l,o	chili de légumes haricot rouge :	sauté volaille à l'espagnole : su	
plats sv	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :	0 :	mijoté de la mer à l'espagnole : P,su,cr,mo	
accompagnement	blé : g	0 :	mélange de céréales : G	choux de bruxelles braisés : g,l,o,ce,su	
laitage	petit suisse : l	fromage râpé : L	0 :	0 :	
dessert	0 :	panier de fruits :	crème dessert : L	panier de fruits :	

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

Carottes râpées

☹️ Poisson à la grenobloise

Gratin Dauphinois

St marcelin

Gâteau aux noix

Salade d'endives

(emmental croutons)

☹️ Roti de veau

😊 Poisson du chef

Blé

Petits suisses

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade de haricots verts

Curry de lentilles

Riz

Gouda

Panier de fruits

Soupe de légumes

Pâtes au thon

Fromage râpé

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Chou chinois

Sauté de porc à l'oignon

Mijoté de la mer

Nouille chinoise

Yaourt coco

Litchi

Cèleri rémoulade

☹️ Chili de légumes haricot

rouge

Mélange céréales

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Pâté Croute

Pâté croute de la mer

Omelette piperade

☹️ Gratin de choux fleur

Tomme de montagne

Panier de fruits

Salade de boulgour à la
grecque

☹️
😊 Sauté de volaille à
l'espagnole

☹️
😊 Mijoté de la mer à
l'espagnole

Choux de Bruxelles

braisés

Panier de fruits

L'origine des produits





Menu du Vendredi

Salade verte

Mijoté de bœuf aux olives

Mijoté de la mer aux olives

Pommes rissolées

Camembert

Tarte aux fruits

L'origine des produits

