



SEMAINE 12

Du lundi 20 au vendredi 24 mars 2023

Depuis quand on change de saison en France ? : Le premier jour du printemps aura lieu le **lundi 20 mars 2023 à 22:24:24 UTC+1**, c'est l'**équinoxe de printemps**. Les premières éphémérides françaises, nommée Connaissance des temps, sont publiés en 1679.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pois chiche Poisson meunière Fondue de poireaux Comté Panier de fruits	Salade verte V : Cuisse de poulet SV : Galette végé Épinard Kiri Tarte au chocolat	Radis Quenelle Riz Camembert Panier de fruits	Betterave chioga V : Paleron de bœuf rôti SV : Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes Riz au lait	Salade de cœurs de palmier V : Couscous merguez SV : Couscous rouleau végé Semoule Yaourt Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau sauce barbecue SV : Poisson sauce barbecue Pâtes Fromage râpé Liégeois	Gratin de fruits de mer et pommes de terre Choux fleur Fromage blanc Panier de fruits	Mélange de salade V : Tacos SV : Tacos de poisson Tomme des Pyrénéennes Compote	Galette fromagère Haricot à l'espagnole Tomme de montagne 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>90g Salade de pois chiche (13.5g) Poisson meunière + 160g Pâtes (40g) Fondue de poireaux Comté Fruit sauf banane et raisins (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86.5g</p>	<p>Salade verte V : Cuisse de poulet SV : Galette végé (13g) Épinard Kiri [V : + 100g de pomme de terre (15g)] 80g Tarte au chocolat (32g) +1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : V : 87g SV : 85g</p>	<p>Radis 100g Quenelle (15g) 150g Riz (45g) Camembert Fruit sauf banane et raisins (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 93g</p>	<p>Betterave chioga V : Paleron de bœuf rôti SV : Poisson sauce bonne femme + 160g pâtes (40g) Poêlé de légumes 1 Riz au lait (25g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>	<p>Salade de cœurs de palmier V : Couscous merguez SV : Couscous rouleau végé 180g de Semoule (45g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Fruit sauf banane et raisins (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86g</p>
Soir	<p>Coleslaw V : Veau sauce barbecue SV : Poisson sauce barbecue 200g Pâtes (50g) Fromage râpé 1 Liégeois (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 88g</p>	<p>Gratin de fruits de mer + 250g de pommes de terre (37.5g) Choux fleur Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) Fruit sauf banane et raisins (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 88.5g</p>	<p>Mélange de salade V : 1 Tacos (60g) SV : 1 Tacos de poisson (60g) Tomme des Pyrénéennes 1 Compote (15g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 95g</p>	<p>1 Galette fromagère (20g) 200g Haricot à l'espagnole (30g) Tomme de montagne 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</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>90g Salade de pois chiche (13.5g)</p> <p>Poisson meunière</p> <p>+ 160g Pâtes (40g)</p> <p>Fondue de poireaux Comté</p> <p>Fruit sauf banane et raisins (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 96.5g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Cuisse de poulet</p> <p>SV : Galette végé (13g)</p> <p>Épinard</p> <p>Kiri</p> <p>[V : + 100g de pomme de terre (15g)]</p> <p>80g Tarte au chocolat (32g)</p> <p>+1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : V : 97g</p> <p>SV : 95g</p>	<p>Radis</p> <p>100g Quenelle (15g)</p> <p>150g Riz (45g)</p> <p>Camembert</p> <p>Fruit sauf banane et raisins (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 103g</p>	<p>Betterave chioga</p> <p>V : Paleron de bœuf rôti</p> <p>SV : Poisson sauce bonne femme</p> <p><u>+ 160g pâtes</u> (40g)</p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>1 Riz au lait (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 95g</p>	<p>Salade de cœurs de palmier</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SV : Couscous rouleau végé</p> <p>180g de Semoule (45g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>Fruit sauf banane et raisins (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 96g</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>90g Salade de pois chiche (13.5g)</p> <p>Poisson meunière + 160g Pâtes (40g)</p> <p>Fondue de poireaux Comté</p> <p>Fruit sauf banane et raisins (13g)</p> <p><u>+ 1 compote</u></p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 111.5g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Cuisse de poulet</p> <p>SV : Galette végété (13g)</p> <p>Épinard</p> <p>Kiri</p> <p>[V : + 200g de pomme de terre (30g)</p> <p>SV : + 100g de pomme de terre (15g)]</p> <p>80g Tarte au chocolat (32g)</p> <p>+1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : V : 112g</p> <p>SV : 110g</p>	<p>Radis</p> <p>100g Quenelle (15g)</p> <p>160g Riz (48g)</p> <p>Camembert</p> <p>Fruit sauf banane et raisins (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 106g</p>	<p>Betterave chioga</p> <p>V : Paleron de bœuf rôti</p> <p>SV : Poisson sauce bonne femme</p> <p><u>+ 200g pâtes</u> (50g)</p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>1 Riz au lait (25g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 105g</p>	<p>Salade de cœurs de palmier</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SV : Couscous rouleau végété</p> <p>200g de Semoule (50g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 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	90g Salade de pois chiche Poisson meunière 250g Fondue de poireaux Comté Panier de fruits 2 tranches de pain	Salade verte V : Cuisse de poulet SV : Galette végété 250g Épinard Kiri Tarte au chocolat 2 tranches de pain	Radis Quenelle 150g Riz Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	Betterave chioga V : Paleron de bœuf rôti SV : Poisson sauce bonne femme 250g Poêlé de légumes Riz au lait 2 tranches de pain	Salade de cœurs de palmier V : Couscous merguez SV : Couscous rouleau végété 150g Semoule Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain
Soir	Coleslaw V : Veau sauce barbecue SV : Poisson sauce barbecue 150g Pâtes Fromage râpé Liégeois 1 tranche de pain	Gratin de fruits de mer et pommes de terre 250g Choux fleur Fromage blanc Panier de fruits 2 tranches de pain	Mélange de salade V : 1 Tacos SV : 1 Tacos de poisson Tomme des Pyrénéennes Compote 1 tranche de pain	Galette fromagère 150g Haricot à l'espagnole Tomme de montagne Panier de fruits 1 tranche 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 au four Pâtes Comté Compote</p>		<p>Steak haché Riz Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none">Fruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>90g Salade de pois chiche</p> <p>Poisson meunière</p> <p>Fondue de poireaux</p> <p>Comté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Cuisse de poulet + 100g pomme de terre</p> <p style="text-align: center;"><u>OU</u></p> <p>SV : Galette végé</p> <p>Épinard</p> <p>Kiri</p> <p>Tarte au chocolat</p>	<p>Radis</p> <p>Quenelle</p> <p>100g Riz</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Betterave chioga</p> <p>V : Paleron de bœuf rôti</p> <p>SV : Poisson sauce bonne femme</p> <p><u>+ 100g haricots à l'espagnol</u></p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>Riz au lait</p>	<p>Salade de cœurs de palmier</p> <p>V : Couscous merguez</p> <p>SV : Couscous rouleau végé</p> <p>100g Semoule</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Panier de fruits</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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de pois chiche Poisson au four Fondue de poireaux Comté Panier de fruits	Salade verte V : Cuisse de poulet SV : poisson au four Épinard Kiri <u>Crème dessert ou compote</u>	Radis V : steak haché SV : poisson au four Riz Camembert Panier de fruits	Betterave chioga V : Paleron de bœuf rôti SV : Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes Riz au lait	Salade de cœurs de palmier V : Couscous merguez SV : Couscous poisson <u>Pâtes sans gluten</u> Yaourt Panier de fruits
Soir	Coleslaw V : Veau sauce barbecue SV : Poisson sauce barbecue <u>Pâtes sans gluten</u> Fromage râpé Liégeois	Fruits de mer et pommes de terre : <u>uniquement du fromage (pas de béchamel)</u> Choux fleur Fromage blanc Panier de fruits	Mélange de salade V : Tacos sans le pain → attention sauce kebab SV : Tacos de poisson sans le pain + 100g de riz Tomme des Pyrénéennes Compote	V : steak haché SV : poisson au four Haricot à l'espagnole Tomme de montagne 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

*1 tranche de pain = 20g de pain

Menu sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de pois chiche Poisson meunière Fondue de poireaux Comté Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Salade verte <u>Poisson au four</u> Épinard Kiri <i>Compote</i> Sans pain</p>	<p>Radis <u>Poisson</u> Riz Camembert Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Betterave chioga SV : Poisson sauce bonne femme Poêlé de légumes <i>Compote</i> Sans pain</p>	<p>Salade de cœurs de palmier Couscous <u>Poisson</u> Semoule Yaourt Panier de fruits Sans pain</p>
Soir		<p>Fruits de mer (peu) et pommes de terre → <i>pas en gratin</i> Choux fleur Fromage blanc 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 20 mars 2023	mardi 21 mars 2023	mercredi 22 mars 2023	jeudi 23 mars 2023	vendredi 24 mars 2023	
midi						
entrée	salade pois chiche : m	salade verte ; m	radis croque sel :	betterave chioga : m	salade de cœur de palmier soja miel : so	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
plats	poisson meunière : P,g,o	cuisse de poulet ;	quenelle : g,l,o	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	couscous merguez : g	
plats sv	0 :	galette végété ; G,l,o,so,ce,m	0 :	poisson bonne femme : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	couscous rouleau végété : G,l,o,so,ce,m	
accompagnement	fondue de poireaux : L	épinards ; l	riz : l	poêlé de légumes : l	semoule : g	
laitage	conté : L	kiri ; l	camembert : L	0 :	yaourt aromatisé : l	
dessert	panier de fruits ;	cookie géant ; G,l,o,f	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	panier de fruits :	
soir						
entrée	coleslaw : m,o	soupe de vermicelle : g,l,o,ce	salade verte : m	0 :		(M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	veau sauce bbq : g,l,o,m,ce,su	gratin de fruits de mer : mo,su,l,g,o	tacos : g,l,o	galette fromagère : g,l,o		
plats sv	mijoté de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	tacos poisson : g,l,o	0 :		
accompagnement	pâtes : G,l,o	choux fleur braisés : g,l,o,ce,su	0 :	haricot à l'espagnole : l		
laitage	fromage râpé : L	fromage blanc : l	tomme des pyrenné : l	tomme de montagne : L		
dessert	liegeois : l	panier de fruits :	compote :	panier de fruits :		

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

Poisson meunière

Fondue de poireaux

Comté

Panier de fruits

Coleslaw

V : Veau sauce barbecue

SV : Poisson sauce
barbecue

Pâtes

Fromage râpé

Liégeois

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade verte

V : Cuisse de poulet

SV : Galette végé

Épinard

Kiri

Tarte au chocolat

Gratin de fruits de mer et

pommes de terre

Choux fleur

Fromage blanc

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Radis

Quenelle

Riz

Camembert

Panier de fruits

Mélange de salade

V : Tacos

SV : Tacos de poisson

Tomme des Pyrénées

Compote

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Betterave chioga

V : Paleron de bœuf rôti

SV : Poisson sauce bonne
femme

Poêlé de légumes

Riz au lait

Galette fromagère

Haricot à l'espagnole

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade de cœurs de palmier

V : Couscous merguez

SV : Couscous rouleau végété

Semoule

Yaourt

Panier de fruits

L'origine des produits

