



SEMAINE 13

Du Lundi 27 au vendredi 31 mars 2023

Le 27 mars : La journée mondiale du fromage, c'est l'occasion pour la France et de nombreux pays européens, de mettre en avant les produits de leurs terroirs. Envies par le monde entier les fromages français ont une qualité et une diversité quasiment inégalée à travers le monde.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Macédoine V : Boulette de viande napolitaine SV : Falafel napolitaine Pâtes Fromage râpé Crème dessert	Salade de pommes de terre Poisson césar Salsifis persillé Petits suisse Panier de fruits	Salade verte V : Hachis parmentier SV : Hachis de la mer Mousse au chocolat	Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits	Poireaux vinaigrette Aloo Matar Riz blanc Yaourt Panier de fruits
Soir	Soupe de légumes Pizza aux fromages Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	Carottes râpées Risotto de légumes Parmesan Fruits au sirop	V : Tajine d'agneau SV : Tajine de la mer Mélange de céréales Camembert Panier de fruits	Salade d'endives emmental Poisson à l'oseille Polenta Faisselle coulis de 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 napolitaine SV : 100g Falafel napolitaine (18g) 200g de Pâtes (50g) Fromage râpé Crème dessert (18g) 2 tranches de pain (20g) --> pas de pain pour le végétarien Total glucides : 92.5g (90.5g)	100g Salade de pommes de terre (15g) Poisson césar Salsifis persillé + 100g de riz (30g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86g	Salade verte V : 250g Hachis parmentier (25g) SV : Hachis de la mer (25g) Mousse au chocolat (10g) + 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 93g	90g Salade de lentilles (13.5g) V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts + 150g de Polenta (37.5g) Bleu Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 91g	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20g) 100g Riz blanc (30g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 91g
Soir	Soupe de légumes 200g Pizza aux fromages (50g) Salade verte Buche de chèvre Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g	Carottes râpées 250g Risotto de légumes (37.5g) Parmesan 100g Fruits au sirop (18g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 85.5g	V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer 200g Mélange de céréales (50g) Camembert 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 93g	Salade d'endives emmental Poisson à l'oseille 200g Polenta (50g) Faisselle + coulis de fruits rouge (7.5g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 87.5g	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 napolitaine SV : 100g Falafel napolitaine (18g) 200g de Pâtes (50g) Fromage râpé Crème dessert (18g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 102.5g (100.5g)	100g Salade de pommes de terre (15g) Poisson cézar Salsifis persillé + 100g de riz (30g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 96g	Salade verte V : 250g Hachis parmentier (25g) SV : Hachis de la mer (25g) Mousse au chocolat (10g) + 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 103g	90g Salade de lentilles (13.5g) V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts + 150g de Polenta (37.5g) Bleu Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 101g	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20g) 100g Riz blanc (30g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 101g
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 napolitaine SV : 100g Falafel napolitaine (18g) 220g de Pâtes (55g) Fromage râpé Crème dessert (18g) 3 tranches de pain (30g) --> 2 tranches de pain pour le végétarien (20g) Total glucides : 107.5g (105.5g)	100g Salade de pommes de terre (15g) Poisson césar Salsifis persillé + 130g de riz (39g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 105g	Salade verte V : 250g Hachis parmentier (25g) SV : 250g Hachis de la mer (25g) Mousse au chocolat (10g) Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110g	90g Salade de lentilles (13.5g) V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts + 170g de Polenta (42.5g) Bleu Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 106g	Poireaux vinaigrette 200g Aloo Matar (20g) 130g Riz blanc (39g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane et raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110g
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	Macédoine V : Boulette de viande napolitaine SV : Falafel napolitaine 150g Pâtes Fromage râpé Crème dessert 1 tranche de pain	100g Salade de pommes de terre Poisson césar 250g Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : 200g Hachis parmentier SV : 200g Hachis de la mer Mousse au chocolat 2 tranches de pain	90g Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 2 tranches de pain	Poireaux vinaigrette 100g Aloo Matar 150g Riz blanc Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain
Soir	300ml Soupe de légumes Pizza aux fromages Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées 200g Risotto de légumes Parmesan Fruits au sirop 1 tranche de pain	V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer 150g Mélange de céréales Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade d'endives emmental Poisson à l'oseille 150g Polenta Faisselle + coulis de 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	Boulette de viande napolitaine Pâtes Fromage à pâte pressée cuite Compote		Hachis parmentier Fromage à pâte pressée cuite 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	Macédoine V : Boulette de viande napolitaine SV : Falafel napolitaine 100g Pâtes Fromage râpé Crème dessert 1 tranche de pain	100g Salade de pommes de terre Poisson césar 250g Salsifis persillé Petit suisse nature Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : 200g Hachis parmentier SV : 200g Hachis de la mer Mousse au chocolat 1 tranche de pain	90g Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette 250g Haricots verts Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain	Poireaux vinaigrette 100g Aloo Matar 100g Riz blanc Yaourt nature 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 napolitaine SV : Falafel napolitaine Pâtes sans gluten Fromage râpé Crème dessert	Salade de pommes de terre Poisson césar Salsifis persillé Petits suisse Panier de fruits	Salade verte V : Hachis parmentier SV : Hachis de la mer Mousse au chocolat	Salade de lentilles V : Côte de porc SV : Omelette Haricots verts Bleu Panier de fruits	Poireaux vinaigrette Aloo Matar Riz blanc Yaourt Panier de fruits
Soir	Soupe de légumes <u>Pâtes sans gluten</u> aux fromages Steak haché Salade verte Buche de chèvre Panier de fruits	Carottes râpées Risotto de légumes Parmesan Fruits au sirop	V : Tajine boulette d'agneau SV : Tajine de la mer Pomme de terre Camembert Panier de fruits	Salade d'endives emmental Poisson à l'oseille <u>Pâtes sans gluten</u> Faisselle + coulis de fruits rouge	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit sucré

*1 tranche de pain = 20g de pain

Menu sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Macédoine (<i>pas de conserve</i>) Poisson au four Pâtes Fromage râpé Panier de fruits Pas de pain	Salade de pommes de terre Poisson au four Salsifis persillé Petit suisse Panier de fruits Pas de pain	Salade verte Hachis de la mer Panier de fruits Pas de pain	Omelette Haricots verts + Polenta Bleu Panier de fruits Pas de pain	Poireaux vinaigrette Aloo Matar Riz blanc Yaourt Panier de fruits Pas de pain
Soir		Carottes râpées Riz aux légumes Parmesan Fruits au sirop Pas de pain			Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	lundi 27 mars 2023	mardi 28 mars 2023	mercredi 29 mars 2023	jeudi 30 mars 2023	vendredi 31 mars 2023
midi					
entrée	macédoine : m,o	salade de blé ; m,g	salade verte : m	salade de lentilles : m	poireaux vinaigrette : m
plats	boulette viande napolitaine : g,l,o,ce,su,so	poisson césar ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	aloo matar :
plats sv	falafel tomate : G,l,o,so,ce,m	0 ;	hachis parmentier de la mer : g,l,o,ce,m,su,P	omelette : o,l	0 :
accompagnement	pâtes : G,l,o	salsifi persillé ; l	0 :	haricots verts : l	riz : l
laitage	0 :	petit suisse ; l	0 :	bleu : L	yaourt : l
dessert	crème dessert ; L	panier de fruits ;	mousse chocolat : g,l,o	panier de fruits :	panier de fruits :
soir					
entrée	soupe de légumes : l	carottes râpées : m	0 :	salade d'endives emmental : l,m	
plats	pizza 4 fromages : g,l	risotto poulet : l,g,o,m,ce	tajine boulettes agneau : g	poisson à l'oseille : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
plats sv	0 :	risotto légumes : l,g,o,m,ce	tajine de la mer : g	0 :	
accompagnement	salade verte : m	0 :	semoule : g	boulgour : g,l	
laitage	buche de chèvre : 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

V : Boulette de viande
napolitaine

SV : Falafel napolitaine

Pâtes

Fromage râpé

Crème dessert

Soupe de légumes

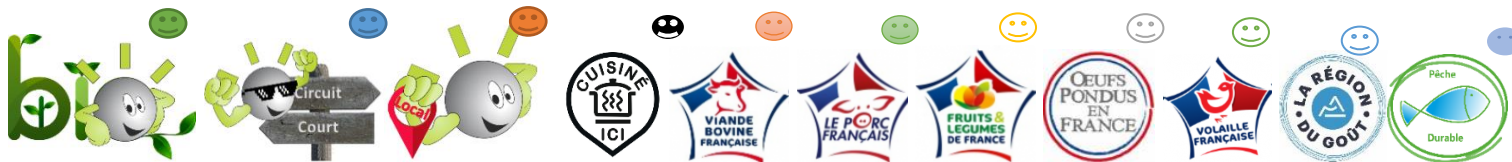
Pizza aux fromages

Salade verte

Buche de chèvre

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade de pommes de terre
Poisson césar
Salsifis persillé
Petits suisse
Panier de fruits

Carottes râpées
Risotto de légumes
Parmesan
Fruits au sirop

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade verte

V : Hachis parmentier

SV : Hachis de la mer

Mousse au chocolat

V : Tajine d'agneau

SV : Tajine de la mer

Mélange de céréales

Camembert

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de lentilles

V : Côte de porc

SV : Omelette

Haricots verts

Bleu

Panier de fruits

Salade d'endives

emmental

Poisson à l'oseille

Polenta

Faisselle coulis de fruits

rouge

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Poireaux vinaigrette

Aloo Matar

Riz blanc

Yaourt

Panier de fruits

L'origine des produits

