



SEMAINE 14

Du lundi 3 au vendredi 7 Avril 2023

Avril, se permet, nombre de fantaisies. En déclenchant, un méchant coup de vent. Son chemin, accueille, les martinets, Et de par, ses ondées, prépare les fleurs de Mai.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Artichaut vinaigrette Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale Haricots verts Tomme de montagne Tarte aux fruits</p>	<p>Rillette de la mer V : Saucisse SV : Galette végé Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits</p>	<p>Salade de pâtes Poisson au curry Choux fleur Babybel Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes Gâteau de semoule</p>
Soir	<p>Radis V : Sauté de veau SV : Daube de la mer Blé Fromage blanc fruits sec</p>	<p>Salade composée mozza Pâtes aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p>Guacamole sur toast Œufs florentine Fromage Cake aux fruits</p>	<p>Salade verte V : Hamburger SV : Hamburger de poisson Buche de chèvre Panier de fruits</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>Artichaut vinaigrette 250g Lasagne de légumes (22g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) + 100g Blé (25g) 1 fruit SAUF banane (13g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 88g</p>	<p>Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale + 150g Pâtes (37.5g) Haricots verts Tomme de montagne 80g Tarte aux fruits (28g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 85.5g</p>	<p>Rillettes de la mer V : Saucisse SV : Galette végé (13g) 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie Banane (20g) V : 2 Tranches de pain (20g) SV : 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 85g 88g</p>	<p>150g de Salade de pâtes (37.5g) Poisson au curry Choux fleur Babybel 1 fruit SAUF banane (13g) + 1 compote (15g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 85.5g</p>	<p>Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes + 150g de riz (45g) 100g Gâteau de semoule (25g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>
Soir	<p>Radis V : Sauté de veau SV : Daube de la mer 200g Blé (50g) Fromage blanc + 10g de fruits sec (5g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 85g</p>	<p>Salade composée mozza 200g de Pâtes (50g) + fruits de mer Fromage râpé 1 fruit SAUF banane (13g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides : 93g</p>	<p>Avocat Œufs florentine 150g Riz (45g) Fromage 50g Cake aux fruits (25g) 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Salade verte V : Hamburger (40g) SV : Hamburger de poisson (65g) Buche de chèvre 1 fruit SAUF banane (13g) V : 3 Tranches de pain (30g) sv : 1 Tranche de pain (10g) Total glucides : 83g Sv : 88g</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>Artichaut vinaigrette 250g Lasagne de légumes (22g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) + 100g Blé (25g) 1 fruit SAUF banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 98g</p>	<p>Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale + 150g Pâtes (37.5g) Haricots verts Tomme de montagne 80g Tarte aux fruits (28g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95.5g</p>	<p>Rillette de la mer V : Saucisse SV : Galette végé (13g) 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie Banane (20g) V : 3 Tranches de pain (30g) SV : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 95g 98g</p>	<p>150g de Salade de pâtes (37.5g) Poisson au curry Choux fleur Babybel 1 fruit SAUF banane (13g) + 1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95.5g</p>	<p>Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes + 150g de riz (45g) 100g Gâteau de semoule (25g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 100g</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>Artichaut vinaigrette 250g Lasagne de légumes (22g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) + 150g Blé (37.5g) 1 fruit SAUF banane (13g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides : 110.5g</p>	<p>Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale + 200g de pâtes (50g) Haricots verts Tomme de montagne 80g Tarte aux fruits (28g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides : 108g</p>	<p>Rillettes de la mer V : Saucisse SV : Galette végé (13g) 300g Purée de pomme de terre (45g) Brie Banane (20g) +1 compote (15g) 3 Tranches de pain (30g) SV : 2 Tranches de pain (20g) Total glucides : 95g 98g</p>	<p>190g de Salade de pâtes (47.5g) Poisson au curry Choux fleur Babybel 1 fruit SAUF banane (13g) + 1 compote (15g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides : 105.5g</p>	<p>Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes + 170g de riz (51g) 100g Gâteau de semoule (25g) 3 Tranches de pain (30g) Total glucides : 106g</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

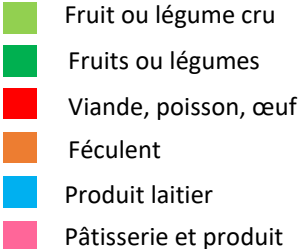
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Artichaut vinaigrette 250g de Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale 250g Haricots verts Tomme de montagne Tarte aux fruits 2 tranches de pain	Rillette de la mer V : Saucisse SV : Galette végé 150g Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits 2 tranches de pain	80g Salade de pâtes Poisson au curry Choux fleur Babybel Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes Gâteau de semoule 2 tranches de pain
Soir	Radis V : Sauté de veau SV : Daube de la mer 150g Blé Fromage blanc fruits sec 1 Tranche de pain	60g Salade composée mozza 250g Pâtes aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits 1 Tranche de pain	Avocat Œufs florentine 150g Riz Fromage + <u>Compote</u> 1 Tranche de pain	60g Salade verte V : Hamburger SV : Hamburger de poisson Buche de chèvre Panier de fruits	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	<p>Poisson au four Pâtes Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		<p>Saucisse Purée de pomme de terre 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	Artichaut vinaigrette 250g Lasagne de légumes Yaourt nature Panier de fruits 1 Tranche de pain	Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale 150g Haricots verts Tomme de montagne Tarte aux fruits 1 Tranche de pain	Rillettes de la mer V : Saucisse SV : Galette végé 100g Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits 1 Tranche de pain	100g Salade de pâtes Poisson au curry 150g Choux fleur Babybel Panier de fruits 1 Tranche de pain	Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette 150g Poêlé de légumes Gâteau de semoule 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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Artichaut vinaigrette Légumes et riz Yaourt Panier de fruits	Carottes râpées V : Filet de poulet à la niçoise SV : Poisson à la provençale Haricots verts Tomme de montagne Compote	Entrée crudités V : Saucisse SV : Poisson au four Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits	Salade de pâtes sans gluten Poisson au curry Choux fleur Babybel Panier de fruits	Salade verte V : Roti de porc SV : Omelette Poêlé de légumes Compote
Soir	Radis V : Sauté de veau SV : Daube de la mer Pâtes sans gluten Fromage blanc fruits sec (pas de cruesli)	Salade composée mozza Pâtes sans gluten aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits	Avocat Œufs + épinard à la crème (sans farine) Riz Fromage Compote	Salade verte V : Steak haché SV : poisson au four Pâtes sans gluten Buche de chèvre 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>Artichaut vinaigrette Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Carottes râpées Poisson à la provençale Haricots verts Tomme de montagne Compote Sans pain</p>	<p>Entrée de crudités <u>Poisson au four</u> Purée de pomme de terre Brie Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Salade de pâtes Poisson au curry Choux fleur Babybel Panier de fruits Sans pain</p>	<p>Salade verte <u>Poisson au four</u> Poêlé de légumes Compote Sans pain</p>
Soir		<p>Salade composée sans mozza Pâtes aux fruits de mer Sans fromage râpé 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 3 avril 2023	mardi 4 avril 2023	mercredi 5 avril 2023	jeudi 6 avril 2023	vendredi 7 avril 2023		
Midi							
entrée	artichaut vinaigrette : m	carottes râpées ; m	rillette de la mer : P,mo,cr,l,o,so,su	salade de pâtes : g,o,m	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	
plats	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	filet poulet à la niçoise ; g,l,o,su,m,ce	saucisse :	Poisson sauce curry : l	Roti de porc : g,l,o,ce,su		
plats sv	0 :	poisson à la provençale ; P	galette végété : G,l,o,so,ce,m	0 :	omelette : o,l		
accompagnement	0 :	haricots verts ; l	purée pdt : l	choux fleur : l	poêlé de légumes : l		
laitage	yaourt : l	tomme de montagne ; L	brie : L	babybel : l	gâteau de semoule : g,l,o		
dessert	panier de fruits ;	tartes aux fruits ; G,l,O,f	panier de fruits :	panier de fruits :	0 :		
soir							
entrée	radis : l	salade composé (mozza) : l,m	avocat : m	salade verte : m			(Ce) Céleri (M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	sauté veau : m,g,l,o,ce,su	pâtes aux fruits de mer : G,p,mo,cr,l,o	œufs florentine : O,l,g	Hamburger : g,l,o			
plats sv	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	0 :	hamburger poisson : P,g,l,o			
accompagnement	blé : g	0 :	0 :	0 :			
laitage	0 :	fromage râpé : L	fromage blanc fruits sec miel : l,f	buche de chèvre : L			
dessert	cake à l'orange et au miel : g,l,o	panier de fruits :	0 :	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

Artichaut vinaigrette
Lasagne de légumes
Yaourt
Panier de fruits

Radis
V : Sauté de veau
SV : Daube de la mer
Blé
Fromage blanc fruits sec

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Carottes râpées

V : Filet de poulet à la niçoise

SV : Poisson à la provençale

Haricots verts

Tomme de montagne

Tarte aux fruits

Salade composée mozza

Pâtes aux fruits de mer

Fromage râpé

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Rillette de la mer
V : Saucisse
SV : Galette végété
Purée de pomme de terre
Brie
Panier de fruits

Guacamole sur toast
Œufs florentine
Fromage
Cake aux fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de pâtes

Poisson au curry

Choux fleur

Babybel

Panier de fruits

Salade verte

V : Hamburger

SV : Hamburger de

poisson

Buche de chèvre

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade verte

V : Roti de porc

SV : Omelette

Poêlé de légumes

Gâteau de semoule

L'origine des produits

