



## SEMAINE 15

Du lundi 10 au vendredi 14 avril 2023

*L'origine du lapin viendrait d'une vieille légende allemande qui racontait qu'une maman, sans grands moyens et ne pouvant offrir de douceurs à ses enfants, décora des œufs qu'elle cacha dans le jardin le jour de Pâques. Lorsque les enfants sont partis à la « chasse aux œufs » dans le jardin, ils aperçurent un lapin et crurent ainsi que c'était le lapin qui avait pondu les œufs !*



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férial	Feuilleté au fromage Poisson meunière Carottes persillées Crème dessert	Salade composée (emmental croustons) Clafoutis du sud Riz Yaourt Panier de fruits	Salade de lentilles rôté de porc sauce madère SV : Poisson sauce citron Gratin de fenouil Moelleux au chocolat (crème anglaise)	Coleslaw Mijoté de la mer Pommes rissolées Fromage Panier de fruits
Soir	férial	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Légende : <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

Sandwichs de la semaine -> Jambon de dinde ou Thon

### 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>1 Feuilleté au fromage (20g)</p> <p>Poisson</p> <p>Carottes persillées</p> <p><u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u></p> <p>Crème dessert (18g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides : 88g</b></p>	<p>Salade composée (emmental + 10g de croutons (6g))</p> <p>Clafoutis du sud</p> <p>150g Riz (45g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides : 92g</b></p>	<p>100g Salade de lentilles (15g)</p> <p>V : rôti de porc madère</p> <p>SV : Poisson sauce citron</p> <p>Gratin de fenouil</p> <p><u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u></p> <p>50g Moelleux au chocolat (crème anglaise) (28g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides : 93g</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>Mijoté de la mer</p> <p>200g Pommes rissolées (30g)</p> <p>Fromage</p> <p>Banane (20g)</p> <p>+ 1 compote (15g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucides : 85g</b></p>
Soir	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi		<p>1 Feuilleté au fromage (20g) Poisson Carottes persillées <u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u> Crème dessert (18g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 98g</b></p>	<p>Salade composée (emmental + 10g de croutons (6g)) Clafoutis du sud 150g Riz (45g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) <b>Total glucides : 99g</b></p>	<p>100g Salade de lentilles (15g) V : rôti de porc sauce madère SV : Poisson sauce citron Gratin de fenouil <u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u> 50g Moelleux au chocolat (crème anglaise) (28g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 103g</b></p>	<p>Coleslaw Mijoté de la mer 200g Pommes rissolées (30g) Fromage Banane (20g) + 1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 95g</b></p>
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi		<p>1 Feuilleté au fromage (20g) Poisson Carottes persillées <u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u> Crème dessert (18g) 1 fruit sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 111g</b></p>	<p>Salade composée (emmental + 10g de croutons (6g)) Clafoutis du sud 150g Riz (45g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 109g</b></p>	<p>120g Salade de lentilles (18g) V : rôti de porc sauce mère SV : Poisson sauce citron Gratin de fenouil <u>+ féculent (100g de riz ou 120g autre féculent) (30g)</u> 50g Moelleux au chocolat (crème anglaise) (28g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 106g</b></p>	<p>Coleslaw Mijoté de la mer 300g Pommes rissolées (45g) Fromage Banane (20g) + 1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) <b>Total glucides : 110g</b></p>
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi		1 Feuilleté au fromage Poisson 250g Carottes persillées Crème dessert 2 tranches de pain	60g Salade composée (emmental croutons) Clafoutis du sud 150g Riz Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	150g Salade de lentilles V : rôti de porc sauce madère SV : Poisson sauce citron Gratin de fenouil 250g Moelleux au chocolat (crème anglaise) 1 tranche de pain	100g Coleslaw Mijoté de la mer 150g Pommes rissolées Fromage Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	Légende : 

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi			<i>Poisson au four</i> Riz Fromage à pâte pressée cuite <i>Compote</i>		
Soir					<b>Légende :</b>  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>1 Feuilleté au fromage            Poisson à l'aneth            150g Carottes persillées            Crème dessert            1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composée (emmental croutons)            Clafoutis du sud            100g Riz            Yaourt            Panier de fruits            1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de lentilles            V : rôti de porc sauce madère            SV : Poisson sauce citron            150g Gratin de fenouil            Moelleux au chocolat (crème anglaise)            1 tranche de pain</p>	<p>120g Coleslaw            Mijoté de la mer            100g Pommes rissolées            Fromage            Panier de fruits            1 tranche de pain</p>
Soir					<p style="text-align: center;">Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #92d050; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ff0000; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ffa500; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00bfff; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #ff69b4; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi		<p><i><b>Entrée féculents</b></i></p> <p>Poisson à l'aneth</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Crème dessert</p>	<p>Salade composée (emmental <b>sans croutons</b>)</p> <p>Clafoutis du sud</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de lentilles</p> <p>V : rôti de porc sauce madère</p> <p>SV : Poisson sauce citron</p> <p>Gratin de fenouil</p> <p><b>Compote</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>Mijoté de la mer</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Fromage</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir		Repas du chef	Repas du chef	Repas du chef	<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## Menu sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi		<p><i>Entrée féculents</i></p> <p>Poisson à l'aneth</p> <p>Carottes persillées</p> <p><i>Compote</i></p> <p><b>Sans pain</b></p>	<p>Salade composée (emmental sans croustons)</p> <p>Clafoutis du sud</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p> <p><b>Sans pain</b></p>	<p>Salade de lentilles (pas de boîte sinon autre féculents)</p> <p>SV : Poisson sauce citron</p> <p>Gratin de fenouil</p> <p><i>Compote</i></p> <p><b>Sans pain</b></p>	<p>Coleslaw</p> <p>Mijoté de la mer</p> <p>Pommes rissolées</p> <p>Fromage</p> <p>Panier de fruits</p> <p><b>Sans pain</b></p>
Soir		<p>Repas du chef</p> <p><b><u>Pas de fromage</u></b></p>			<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Féculent</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Produit laitier</li> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

## MENU ALLERGÈNES

	lundi 10 avril 2023	mardi 11 avril 2023	mercredi 12 avril 2023	jeudi 13 avril 2023	vendredi 14 avril 2023	
midi						
entrée		feuilleté au fromage ; g,l,o,su	salade composée (emmental crouton) : l,m,g	salade de lentilles : m	coleslaw : m,o	Légende : (traces et/ou Présence) (G) Gluten (Cr) Crustacés (O) Œufs (P) Poissons (A) Arachides (So) Soja (L) Lait (F) Fruits à coques
plats		poisson à l'aneth ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	clafoutis du sud : l,o	Roti de porc madère : g,l,o,ce,su	sauté volaille aux olives : g,su,l,o,m,ce	
plats sv		0 ;	0 :	poisson sauce citron : P,l,g,o,mo,cr,su	galette végé : G,l,o,so,ce,m	
accompagnement		fenouille braisé ; g,l,o,ce,su	riz : l	carottes persillées : l	pommes rissolées : g	
laitage		0 ;	yaourt : l	0 :	camembert : L	
dessert		crème dessert ; L	panier de fruits :	moelleux chocolat : g,l,o,f	panier de fruits :	
soir						
entrée		salade d'endives bleu pommes : l,m	gratiné à l'oignon : g,l,su	avocat : m		(Ce) Céleri (M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats		sauté volaille au curry : g,su,l,o,m,ce	mijoté bœuf aux olives : m,g,l,o,ce,su	aioli de poisson : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce		
plats sv		mijoté de la mer au curry : P,g,su,l,o,m,ce,cr,mo	mijoté de la mer aux olives : P,m,g,l,o,ce,su,cr,mo	0 :		
accompagnement		riz : l	pâtes : G,l,o	0 :		
laitage		saint paulin : l	0 :	petit suisse fruits : l		
dessert		poire à la menthe :	panier de fruits :	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

Feuilleté au fromage

Poisson meunière

Carottes persillées

Crème dessert

## L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Salade composée  
(emmental croustons)

Clafoutis du sud

Riz

Yaourt

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

Salade de lentilles

V : rôti de porc sauce  
madère

SV : Poisson sauce citron

Gratin de fenouil

Moelleux au chocolat  
(crème anglaise)

### L'origine des produits



## Menu du Vendredi

Coleslaw

Mijoté de la mer

Pommes rissolées

Fromage

Panier de fruits

### L'origine des produits

