



SEMAINE 17

Du lundi 24 au vendredi 28 avril 2023

En Guadeloupe, pour les habitants, la tranche d'ananas était un cadeau de bienvenue pour les navigateurs, afin qu'ils se désaltèrent, après le long voyage sur l'eau salée.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de perles V : Cordon bleu SV : Galette fromagère Haricot à l'espagnole Tomme des Pyrènes Panier de fruits</p>	<p>Carottes râpées Poisson en sauce Riz Emmental Tropézienne</p>	<p>Betterave V : Roti de porc SV : Poisson à la crème Pomme vapeur Petit suisse Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Steak haché SV : Galette végé Poêlé de légumes Fromage blanc Fruits secs</p>	<p>Œufs sauce cocktail Tajine pois chiche Semoule Camembert Ananas rôti</p>
Soir	<p>Radis Poisson au beurre blanc Purée de patate douce Yaourt aromatisé</p>	<p>Salade verte V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer Gratin dauphinois Crème dessert</p>	<p>Concombre Chili de légumes haricot rouge Munster Panier de fruits</p>	<p>Asperges à la vinaigrette V : Cuisse de poulet SV : Poisson Brocolis Mimolette Éclair</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>100g Salade de perles (25g) V : Cordon bleu (15g) SV : Galette fromagère (20g) 200g Haricot à l'espagnole (12g) Tomme des Pyrènes Fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>V : Total glucide : 85g SV : Total glucide : 90g</p>	<p>100g Carottes râpées (7.5g) Poisson en sauce 100g Riz (30g) Emmental Tropézienne (37.8g) 1 tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucide : 85g</p>	<p>100g Betterave (7g) V : Roti de porc SV : Poisson à la crème 200g Pomme vapeur (30g) 2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 85g</p>	<p>Salade verte V : Steak haché SV : Galette végé (13g) Poêlé de légumes + 180g pâtes (45g) 1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 10g Fruits secs (4.5g) V : + Fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>V : Total glucide : 90.5g SV : Total glucide : 90.5g</p>	<p>Œufs sauce cocktail 200g Tajine pois chiche (7.5g) 200g Semoule (50g) Camembert 100g Ananas rôti (16g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 93.5g</p>
Soir	<p>Radis Poisson au beurre blanc 250g Purée de patate douce (30.5g) 1 Yaourt aromatisé (15g) + Compote (15g) 3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 90.5g</p>	<p>Salade verte V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer 250g Gratin dauphinois (36.25g) 1 Crème dessert (20g) + Fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 89.25g</p>	<p>Concombre 250g Chili de légumes haricot rouge (7.5g) + 150g Riz (45g) Munster Fruit SAUF banane (13g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 85.5g</p>	<p>Asperges à la vinaigrette V : Cuisse de poulet SV : Poisson + 160g Riz (48g) Brocolis Mimolette 60g Éclair (19g) 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 87g</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>100g Salade de perles (25g)</p> <p>V : Cordon bleu (15g)</p> <p>SV : Galette fromagère (20g)</p> <p>200g Haricot à l'espagnole (12g)</p> <p>Tomme des Pyrènes</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>V : Total glucide : 95g</p> <p>SV : Total glucide : 100g</p>	<p>100g Carottes râpées (7.5g)</p> <p>Poisson en sauce</p> <p>100g Riz (30g)</p> <p>Emmental</p> <p>Tropézienne (37.8g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucide : 95g</p>	<p>100g Betterave (7g)</p> <p>V : Roti de porc</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>200g Pomme vapeur (30g)</p> <p>1 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 92g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Steak haché</p> <p>SV : Galette végété (13g)</p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>+ 180g pâtes (45g)</p> <p>1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>10g Fruits secs (4.5g)</p> <p>V : + <u>Fruit SAUF banane</u> (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>V : Total glucide : 100.5g</p> <p>SV : Total glucide : 100.5g</p>	<p>Œufs sauce cocktail</p> <p>200g Tajine pois chiche (7.5g)</p> <p>200g Semoule (50g)</p> <p>Camembert</p> <p>100g Ananas rôti (16g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 103.5g</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>100g Salade de perles (25g)</p> <p>V : Cordon bleu (15g)</p> <p>SV : Galette fromagère (20g)</p> <p>200g Haricot à l'espagnole (12g)</p> <p>Tomme des Pyrènes</p> <p>Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>+ <u>Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>V : Total glucide : 110g</p> <p>SV : Total glucide : 115g</p>	<p>100g Carottes râpées (7.5g)</p> <p>Poisson en sauce</p> <p>100g Riz (30g)</p> <p>Emmental</p> <p>Tropézienne (37.8g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 105g</p>	<p>100g Betterave (7g)</p> <p>V : Roti de porc</p> <p>SV : Poisson à la crème</p> <p>200g Pomme vapeur (30g)</p> <p>2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>Banane (20g)</p> <p>+ <u>Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 110g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Steak haché</p> <p>SV : Galette végé (13g)</p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>+ <u>180g pâtes</u> (45g)</p> <p>1 Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>10g Fruits secs (4.5g)</p> <p>+ <u>Compote</u> (15g)</p> <p>V : + <u>Fruit SAUF banane</u> (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>V : Total glucide : 115.5g</p> <p>SV : Total glucide : 115.5g</p>	<p>Œufs sauce cocktail</p> <p>200g Tajine pois chiche (7.5g)</p> <p>180g Semoule (45g)</p> <p>Camembert</p> <p>100g Ananas rôti (16g)</p> <p>+ <u>Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucide : 113.5g</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	150g Salade de perles V : Cordon bleu SV : Galette fromagère 250g Haricot à l'espagnole Tomme des Pyrènes Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées Poisson en sauce 150g Riz Emmental Tropézienne 1 tranche de pain	100g Betterave V : Roti de porc SV : Poisson à la crème 150g Pomme vapeur Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Steak haché SV : Galette végé 250g Poêlé de légumes Fromage blanc Fruits secs 2 tranches de pain	Œufs sauce cocktail Tajine pois chiche 150g Semoule Camembert Ananas rôti 1 tranche de pain
Soir	80g Radis Poisson au beurre blanc 200g Purée de patate douce Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Sauté de canard SV : Mijoté de la mer 150g Gratin dauphinois <u>Compote</u> 1 tranche de pain	100g Concombre 250g Chili de légumes haricot rouge Munster Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Asperges à la vinaigrette V : Cuisse de poulet SV : Poisson 250g Brocolis Mimolette Éclair 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>V : Steak haché SV : Poisson au four Pâtes (perles) Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		<p>V : Roti de porc SV : Poisson au four Pomme vapeur 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	100g Salade de perles V : Cordon bleu SV : Galette fromagère Haricot à l'espagnole Tomme des Pyrènes Panier de fruits 1 tranche de pain	120g Carottes râpées Poisson en sauce 100g Riz Emmental Tropézienne 1 tranche de pain	120g Betterave V : Roti de porc SV : Poisson à la crème 100g Pomme vapeur Petit suisse Panier de fruits 1 tranche de pain	Salade verte V : Steak haché SV : Galette végé 150g Poêlé de légumes + 100g pâtes Fromage blanc Fruits secs 1 tranche de pain	Œufs sauce cocktail Tajine pois chiche 100g Semoule Camembert Ananas rôti 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	Salade de pâtes SANS GLUTEN V : <u>Steak haché</u> SV : <u>Poisson au four</u> Haricot à l'espagnole Tomme des Pyrènes Panier de fruits	Carottes râpées Poisson en sauce Riz Emmental <u>Compote</u>	Betterave V : Roti de porc SV : Poisson à la crème Pomme vapeur Petit suisse Panier de fruits	Salade verte V : Steak haché SV : <u>Poisson au four</u> Poêlé de légumes Fromage blanc	Œufs sauce cocktail Tajine pois chiche <u>Riz</u> Camembert Ananas rôti
Soir	Radis Poisson au beurre blanc Purée de patate douce Yaourt aromatisé	Salade verte V : <u>Steak haché</u> SV : Mijoté de la mer <u>Gratin dauphinois</u> Crème dessert	Concombre Chili de légumes haricot rouge Munster Panier de fruits	Asperges à la vinaigrette V : Cuisse de poulet SV : Poisson Brocolis Mimolette <u>Compote</u>	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 perles <u>Poisson au four</u> Haricot à l'espagnole Tomme des Pyrènes Panier de fruits SANS PAIN</p>	<p>Carottes râpées Poisson en sauce Riz Emmental <u>Compote</u> SANS PAIN</p>	<p>Betterave Poisson à la crème Pomme vapeur Petit suisse Panier de fruits SANS PAIN</p>	<p>Salade verte <u>Poisson au four</u> Poêlé de légumes Fromage blanc Fruits secs SANS PAIN</p>	<p>Œufs sans sauce Tajine pois chiche Semoule Camembert Ananas rôti SANS PAIN</p>
Soir	<p>Radis Poisson au beurre blanc Purée de patate douce Yaourt nature SANS PAIN</p>	<p>Salade verte Mijoté de la mer Gratin daupinois Yaourt nature SANS PAIN</p>	<p>Concombre Chili de légumes haricot rouge Munster Panier de fruits SANS PAIN</p>	<p>Asperges à la vinaigrette Poisson Brocolis Mimolette <u>Compote</u> 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 juin 2022	mardi 14 juin 2022	mercredi 15 juin 2022	jeudi 16 juin 2022	vendredi 17 juin 2022
midi					
entrée	salade de perles : g,o,m	salade verte ; m	betterave : m	salade de tomate : m	œufs mayonnaise : O,l
plats	crunchi : g,l,o	couscous boulettes ; g	sauté veau : m,g,l,o,ce,su	pomme au four :	salade pois chiche oriental : m
plats sv	poisson pané : P,g,o	couscous boulettes végété ; G,l,o,so,ce,m	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 :	0 :
accompagnement	haricots verts : l	0 ;	lentilles : l	pâtes : G,l,o	crudités : g,l,o,ce,m,su,so
laitage	gruyère : l	fromage blanc fruits sec ; l,f	petit suisse : l	fromage râpé : L	bleu : L
dessert	panier de fruits ;	0 ;	panier de fruits :	poire au chocolat : f	glaces :g,l,o
soir					
entrée	melon :	0 :	0 :	salade de riz : m	
plats	poisson à la tomate : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	burger végété : g,l,o,ce,se,m,so	salade César : g,l,o,ce,m,su	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	
plats sv	0 :	0 :	salade César poisson : P,g,l,o,ce,m,su	poisson à la crème : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
accompagnement	pommes sautées : l	frites :	tomate provençale : g	courgettes persillées : l	
laitage	yaourt aromatisé : l	tomme de Montagne : L	edam : l	0 :	
dessert	0 :	panier de fruits :	tartes aux fruits : G,l,O,f	crème dessert : L	

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

Salade de perles
Cordon bleu volaille
Sv Poisson pané
Haricots verts
Gruyère
Panier de fruits

Soir

Melon
Poisson à la tomate
Pommes sautées
Yaourt aromatisé

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade verte

Couscous boulettes

Sv couscous boulettes végé

(Semoule + légumes)

Fromage blanc fruits sec

Soir

Burger végé

Frites au four

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Betterave
Sauté de veau
Daube de la mer
Lentilles
Petits suisse
Panier de fruits

Soir

Salade César
(Salade verte, crouton, sauce César, poulet sv : poisson)
Tomate provençale
Tarte aux fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de tomate

Poisson au four

Pâtes

Fromage râpé

Poire au chocolat

Soir

Salade de riz

Roti de bœuf

Poisson à la crème

Courgettes persillées

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Œufs sauce cocktail

Tajine pois chiche

Semoule

Camembert

Ananas rôti

L'origine des produits

