

## SEMAINE 20

Du lundi 15 au vendredi 19 mai 2023

Jeudi de l'ascension



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Radis Moussaka végété Riz Yaourt Panier de fruits	Carottes râpées V : Filet de poulet au jus SV : Poisson du chef Haricots verts Tomme de montagnes Crumbles aux fruits	Rillettes de maquereaux V : Saucisse SV : Saucisse végété Purée de pommes de terre Brie Panier de fruits	<b>Férié</b>	<b>Fermé</b>
Soir	Asperges vinaigrette V : Mijoté de veau aux olives SV : Mijoté de la mer aux olives Blé Fromage blanc fruits secs et miel	Salade verte Pâtes aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	<b>Légende :</b> 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 Radis (5.5g)</p> <p>150g Moussaka végété (22.5g)</p> <p>100g Riz (30g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucide = 89g</b></p>	<p>100g Carottes râpées (8g)</p> <p>V : Filet de poulet au jus</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Haricots verts</p> <p>+ 120g de pâtes (30g)</p> <p>Tomme de montagnes</p> <p>80g Crumbles aux fruits (27g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 85g</b></p>	<p>Rillettes de maquereaux</p> <p>V : Saucisse</p> <p>SV : Saucisse végété</p> <p>300g Purée de pommes de terre (45g)</p> <p>Brie</p> <p>Banane (20g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 85g</b></p>	Férié	Fermé
Soir	<p>Asperges vinaigrette</p> <p>V : Mijoté de veau aux olives</p> <p>SV : Mijoté de la mer aux olives</p> <p>200g Blé (50g)</p> <p>Fromage blanc</p> <p>10g Fruits secs (4.5g)</p> <p>1 barquette de miel (16g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 90.5g</b></p>	<p>Salade verte</p> <p>200g Pâtes (50g)</p> <p>+ aux fruits de mer</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Banane (20g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 90g</b></p>	Fermé	Fermé	<p>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: #00b050; 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: #ff8c00; 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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>Midi</b>	<p>100g Radis (5.5g)</p> <p>200g Moussaka végété (30g)</p> <p>100g Riz (30g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 Fruit SAUF banane (13g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucide = 96.5g</b></p>	<p>100g Carottes râpées (8g)</p> <p>V : Filet de poulet au jus</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Haricots verts</p> <p><b>+ 120g de pâtes</b> (30g)</p> <p>Tomme de montagnes</p> <p>80g Crumbles aux fruits (27g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 95g</b></p>	<p>Rillettes de maquereaux</p> <p>V : Saucisse</p> <p>SV : Saucisse végété</p> <p>300g Purée de pommes de terre (45g)</p> <p>Brie</p> <p>Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 95g</b></p>	<b>Férié</b>	<b>Fermé</b>
<b>Soir</b>					<p><b>Légende :</b></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: #00b050; 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>

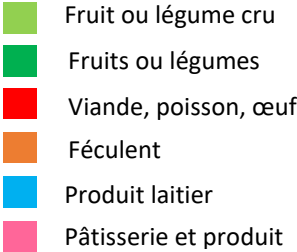
\*1 tranche de pain = 20g de pain

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Radis (5.5g)</p> <p>200g Moussaka végété (30g)</p> <p>100g Riz (30g)</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 glucide = 106.5g</b></p>	<p>100g Carottes râpées (8g)</p> <p>V : Filet de poulet au jus</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Haricots verts</p> <p><u>+ 180g de pâtes</u> (45g)</p> <p>Tomme de montagnes</p> <p>80g Crumbles aux fruits (27g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 110g</b></p>	<p>Rillettes de maquereaux</p> <p>V : Saucisse</p> <p>SV : Saucisse végété</p> <p>300g Purée de pommes de terre (45g)</p> <p>Brie</p> <p>Banane (20g)</p> <p><u>+ 1 Compote</u> (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 110g</b></p>	Férié	Fermé
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	100g Radis Moussaka végété 150g Riz Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées V : Filet de poulet au jus SV : Poisson du chef 250g Haricots verts Tomme de montagnes Crumbles aux fruits 2 tranches de pain	50g Rillettes de maquereaux V : Saucisse SV : Saucisse végété 150g Purée de pommes de terre Brie Panier de fruits 2 tranches de pain	<b>Férié</b>	<b>Fermé</b>
Soir	100g Asperges vinaigrette V : Mijoté de veau aux olives SV : Mijoté de la mer aux olives 150g Blé Fromage blanc fruits secs et miel 1 tranche de pain	60g Salade verte 150g Pâtes + aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	Légende :  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: lightgreen;">■</span> Fruit ou légume cru</li> <li><span style="color: green;">■</span> Fruits ou légumes</li> <li><span style="color: red;">■</span> Viande, poisson, œuf</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Féculent</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Produit laitier</li> <li><span style="color: pink;">■</span> Pâtisserie et produit</li> </ul>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU PAUVRE EN FIBRES STRICTE

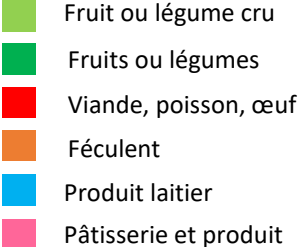
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	V : Steak SV : Poisson Riz Fromage à pâte pressée cuite Compote		V : Saucisse SV : Saucisse végété Purée de pommes de terre Fromage à pâte pressée cuite Compote		
Soir					<b>Légende :</b>  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Radis Moussaka végété 100g Riz Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Carottes râpées V : Filet de poulet au jus SV : Poisson du chef 150g Haricots verts Tomme de montagnes Crumbles aux fruits 1 tranche de pain	Rillettes de maquereaux V : Saucisse SV : Saucisse végété 100g Purée de pommes de terre Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	<b>Férié</b>	<b>Fermé</b>
Soir					Légende :  <ul style="list-style-type: none"> <li><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #92d050; 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: #ffa500; 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 GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Radis <b>V : Steak</b> <b>SV : Poisson</b> Riz Yaourt Panier de fruits	Carottes râpées <b>V : Filet de poulet au jus</b> <b>SV : Poisson du chef</b> Haricots verts Tomme de montagnes <b>Compote</b>	<b>Entrée crudités</b> <b>V : Saucisse</b> <b>SV : Poisson</b> Purée de pommes de terre Brie Panier de fruits	<b>Férié</b>	<b>Fermé</b>
Soir	Asperges vinaigrette <b>V : Mijoté de veau aux olives</b> <b>SV : Mijoté de la mer aux olives</b> <b>Pâtes SANS GLUTEN</b> Fromage blanc et miel	Salade verte Pâtes <b>SANS GLUTEN</b> + aux fruits de mer Fromage râpé Panier de fruits	<b>Fermé</b>	<b>Fermé</b>	Légende : 

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU ALLERGÈNES

	lundi 6 juin 2022	mardi 7 juin 2022	mercredi 8 juin 2022	jeudi 9 juin 2022	vendredi 10 juin 2022
Midi					
Entrée					

Légende :  
 (traces et/ou  
 Présence)  
 (G) Gluten  
 (Cr) Crustacés  
 (O) Œufs



Plats						(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
plats sv						
accompagnement						
Laitage						
Dessert						
Entrée						
Plats						
plats sv						
accompagnement						
Laitage						
Dessert						

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

L'origine des produits



*Menu du Mercredi*

Midi

L'origine des produits



# Menu du Jeudi

Midi

## L'origine des produits



## Menu du Vendredi

### L'origine des produits

