



## SEMAINE 19

Du lundi 8 au vendredi 12 mai 2023

La **paella**, mot valencien signifiant « poêle (à frire) » est une spécialité culinaire traditionnelle espagnole à base de riz rond, originaire de la région de Valence, qui tient son nom de la poêle qui sert à la cuisiner.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férialé	Macédoine Cassoulet Végé Morbier Panier de fruits	Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole SV : Galette végété Riz complet Petit suisse Compote	V : Terrine de campagne SV : Terrine de la mer Tortillas aux pommes de terre Petits pois carotte Cantal Panier de fruits	Salade de tomate au maïs Paëlla Camembert Brownie
Soir		Avocat Aïoli de poisson Pomme vapeur Crème dessert	Soupe de légumes Brandade Comté Panier de fruits	Salade verte V : Roti de bœuf SV : Poisson au beurre blanc Pâtes Fromage râpé Yaourt aromatisé	<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	Férié	100g Macédoine (5.6g) 250g Cassoulet Végé (5.6g) <u>+ 150g Pâtes</u> (37.5g) Morbier 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 88.7g</b>	Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole + 150g Riz complet (45g) SV : 1 Galette végété (13.3g) + 100g Riz complet (30g) 2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) 1 Compote (15g) 2 tranches de pain (20g)  V : Total glucide : 88g SV : Total glucide : 86.5g	V : Terrine de campagne SV : Terrine de la mer 330g Tortillas aux pommes de terre (36g) 150g Petits pois carotte (10g) Cantal 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 86g</b>	Salade de tomate au maïs 250g Paëlla (150g riz) (49g) Camembert 60g Brownie (30g) 1 tranche de pain (10g)  <b>Total glucide : 89g</b>
Soir		Avocat Aioli de poisson 250g Pomme vapeur (37.5g) 1 Crème dessert (18g) <u>+ 1 compote</u> (15g) 2 tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 90.5g</b>	Soupe de légumes 250g Brandade (7.5g) <u>+150g Pâtes</u> (37.5g) Comté <u>1 compote</u> (15g) 3 tranches de pain (30g)  <b>Total glucide : 90g</b>	Salade verte V : Roti de bœuf SV : Poisson au beurre blanc 200g Pâtes (50g) Fromage râpé 1 Yaourt aromatisé (15g) 2 tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 85g</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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férié	100g Macédoine (5.6g) 250g Cassoulet Végé (5.6g) + 150g Pâtes (37.5g) Morbier 1 Banane (20g) 3 tranches de pain (30g)  <b>Total glucide : 98.7g</b>	Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole 150g Riz complet (45g) SV : 1 Galette végété (13.3g) 100g Riz complet (30g) 2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) 1 Compote (15g) 3 tranches de pain (30g)  V : Total glucide : 98g SV : Total glucide : 96.5g	V : Terrine de campagne SV : Terrine de la mer 330g Tortillas aux pommes de terre (36g) 150g Petits pois carotte (10g) Cantal 1 Banane (13g) 3 tranches de pain (30g)  <b>Total glucide : 96g</b>	Salade de tomate au maïs 250g Paëlla (150g riz) (49g) Camembert 60g Brownie (30g) 2 tranches de pain (20g)  <b>Total glucide : 99g</b>
Soir					Légende :  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

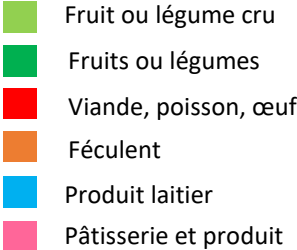
\*1 tranche de pain = 20g de pain

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

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;"><b>Férié</b></p>	<p>100g Macédoine (5.6g)                      250g Cassoulet Végé (5.6g)  <u>+ 200g Pâtes</u> (50g)                      Morbier                      1 Banane (20g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 111.2g</b></p>	<p>Concombre à la bulgare                      V : Sauté de porc à l'espagnole                      180g Riz complet (54g)                      SV : 1 Galette végété (13.3g)                      150g Riz complet (45g)                      2 Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g)                      1 Compote (15g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p>V : Total glucide : 107g                      SV : Total glucide : 111.3g</p>	<p>V : Terrine de campagne                      SV : Terrine de la mer                      330g Tortillas aux pommes de terre (36g)                      150g Petits pois carotte (10g)                      Cantal                      Banane (20g)  <u>+ 1 compote</u> (15g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 111g</b></p>	<p>Salade de tomate au maïs                      250g Paëlla (150g riz) (49g)                      Camembert                      60g Brownie (30g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide : 109g</b></p>
Soir					<p style="text-align: center;"><b>Légende :</b></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	Férié	100g Macédoine 200g Cassoulet Végé Morbier Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole SV : Galette végété 150g Riz complet Petit suisse Compote 1 tranche de pain	V : Terrine de campagne SV : Terrine de la mer 150g Tortillas aux pommes de terre 200g Petits pois carotte Cantal Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade de tomate au maïs 200g Paëlla Camembert Brownie 2 tranches de pain
Soir		100g avocat Aïoli de poisson 150g Pomme vapeur Crème dessert 1 tranche de pain	300 mL Soupe de légumes 200g Brandade Comté Panier de fruits 2 tranches de pain	60g Salade verte V : Roti de bœuf SV : Poisson au beurre blanc 150g Pâtes Fromage râpé Yaourt aromatisé 1 tranche de pain	<b>Légende :</b>  <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

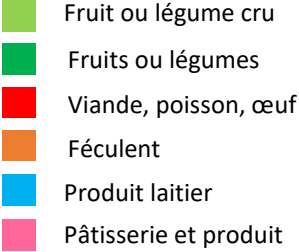
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férié		V : Sauté de porc SV : Poisson blanc Riz Fromage à pâte pressée cuite Compote		
Soir					<b>Légende :</b>  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit

## MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férié	150g Macédoine 100g Cassoulet Végé Morbier Panier de fruits 1 tranche de pain	150g Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole SV : Galette végété 100g Riz complet Petit suisse Compote 1 tranche de pain	V : Terrine de campagne SV : Terrine de la mer 100g Tortillas aux pommes de terre 150g Petits pois carotte Cantal Panier de fruits 1 tranche de pain	150g Salade de tomate au maïs Paëlla (100g de riz) Camembert Brownie 1 tranche de pain
Soir					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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain

## MENU SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férié	Macédoine Cassoulet Végé Morbier Panier de fruits	Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole SV : <b><u>Poisson</u></b> Riz complet Petit suisse Compote	<i>Entrée crudités ou crudités</i> Tortillas aux pommes de terre Petits pois carotte Cantal Panier de fruits	Salade de tomate au maïs Paëlla Camembert <b><u>Compote</u></b>
Soir		Avocat Aïoli de poisson Pomme vapeur Crème dessert	Soupe de légumes <b><u>Poisson</u></b> <b><u>Pomme de terre</u></b> Comté Panier de fruits	Salade verte V : Roti de bœuf SV : Poisson au beurre blanc Pâtes <b><u>SANS GLUTEN</u></b> Fromage râpé Yaourt aromatisé	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 sans sel

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Férié	Macédoine Cassoulet Végé Morbier Panier de fruits	Concombre à la bulgare V : Sauté de porc à l'espagnole SV : <b><u>Poisson</u></b> Riz complet Petit suisse Compote	<i>Entrée crudités ou crudités</i> Tortillas aux pommes de terre Petits pois carotte Panier de fruits	Salade de tomate au maïs <b><u>Poisson</u></b> <b><u>Riz</u></b> Camembert <b><u>Compote</u></b>
Soir		Avocat Aïoli de poisson (sans bouillon) Pomme vapeur <b><u>Compote</u></b>			Légende : <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 5px;"> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black;"></span> Fruit ou légume cru</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #008000; border: 1px solid black;"></span> Fruits ou légumes</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF0000; border: 1px solid black;"></span> Viande, poisson, œuf</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF8C00; border: 1px solid black;"></span> Féculent</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #00BFFF; border: 1px solid black;"></span> Produit laitier</div> <div><span style="display: inline-block; width: 15px; height: 15px; background-color: #FF69B4; border: 1px solid black;"></span> Pâtisserie et produit</div> </div>

## MENU ALLERGÈNES

	lundi 8 mai 2023	mardi 9 mai 2023	mercredi 10 mai 2023	jeudi 11 mai 2023	vendredi 12 mai 2023
midi					
entrée	vacances :	macédoine ; m,o	concombre à la bulgare : g,l,m	terrines de porc : l,o,ce,m,(f),su	salade de tomate maïs : m
plats	0 :	cassoulet végété ; G,l,o,so,ce,m	sauté porc à l'espagnole : su	tortillas aux pdt (maison) : o,g,l	paëlla : o,l
plats sv	0 :	0 ;	galette végété : G,l,o,so,ce,m	terrines de la mer : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	0 :
accompagnement	0 :	0 ;	riz complet : l	petits pois carottes :	0 :
laitage	0 :	morbier ; l	petit suisse : l	cantal : l	camembert : L
dessert	0 ;	panier de fruits ;	compote :	panier de fruits :	brownie :l
soir					
entrée	0 :	avocat : m	soupe de légumes : l	salade verte : m	
plats	0 :	aioli de poisson : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	brandade : g,l,o,ce,m,su,P	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	
plats sv	0 :	0 :	0 :	poisson au beurre blanc : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	
accompagnement	0 :	pomme vapeur : l	0 :	pâtes : G,l,o	
laitage	0 :	crème dessert : L	conté : L	fromage râpé : L	
dessert	0 :	0 :	panier de fruits :	yaourt aromatisé : 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

Férié

### L'origine des produits



## Menu du Mardi

Midi

Macédoine

Cassoulet Végé

Morbier

Panier de fruits

Avocat

Aïoli de poisson

Pomme vapeur

Crème dessert

### L'origine des produits



## Menu du Mercredi

Midi

Concombre à la bulgare

V : Sauté de porc à  
l'espagnole

SV : Galette végé

Riz complet

Petit suisse

Compote

Soupe de légumes

Brandade

Comté

Panier de fruits

### L'origine des produits



## Menu du Jeudi

Midi

V : Terrine de campagne

SV : Terrine de la mer

Tortillas aux pommes de  
terre

Petits pois carotte

Cantal

Panier de fruits

Salade verte

V : Roti de bœuf

SV : Poisson au beurre

blanc

Pâtes

Fromage râpé

Yaourt aromatisé

### L'origine des produits



# Menu du Vendredi

Salade de tomate au maïs

Paëlla

Camembert

Brownie

## L'origine des produits

