

## SEMAINE 21

Du lundi 22 au vendredi 26 mai 2023



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p style="text-align: center;"><b>Betterave</b></p> <p>V : Boulette bolognaise SV : Falafel à la tomate</p> <p style="text-align: center;">Spaghettis Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;"><b>Pizza aux fromages</b></p> <p>Poisson à l'américaine</p> <p style="text-align: center;">Brocolis Faisselle Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Salade de tomates mozza</p> <p style="text-align: center;">Clafoutis du sud Boulgour façon tajine Yaourt Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Salade d'haricots verts</p> <p>V : Poulet basquaise SV : Poisson basquaise</p> <p style="text-align: center;">Riz Tomme blanche Gâteau basque</p>	<p style="text-align: center;">Salade de concombre</p> <p>V : Rôti de veau SV : Galette végé</p> <p style="text-align: center;">Pommes de terre grenaille Comté Flan</p>
Soir	<p style="text-align: center;"><b>Hachis de légumes</b></p> <p style="text-align: center;">Petite mâche Bûche de chèvre Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Salade composée (bleu – noix)</p> <p>V : Sauté de volaille au curry</p> <p style="text-align: center;">SV : Omelette Riz Comté Poire au sirop</p>	<p style="text-align: center;">Gaspacho vert</p> <p>V : Mijoté de bœuf thaï SV : Mijoté de la mer thaï</p> <p style="text-align: center;">Pâtes Fromage râpé Panier de fruits</p>	<p style="text-align: center;">Melon</p> <p style="text-align: center;">Paupiette de la mer Poêlé de légumes Petit suisse aux fruits</p>	<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>

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 Betterave (7g)  <b>V : Boulette bolognaise</b>                      + 220g Spaghettis (55g)  <b>SV : 100g Falafel à la tomate</b> (18g)                      + 180g Spaghettis (45g)  <b>Fromage râpé</b>                      Fruit SAUF banane (13g)                      1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>V : Total glucide = 85g</b>  <b>SV : Total glucide = 95g</b></p>	<p>90g Pizza aux fromages (22.5g)                      Poisson à l'américaine                      Brocolis                      Faisselle + 1 sachet de sucre (8g)                      Banane (20g)  <u>+ 1 compote</u> (15g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 85.5g</b></p>	<p>Salade de tomates mozza                      Clafoutis du sud                      200g Boulgour façon tajine (50g)                      Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)                      Fruit SAUF banane (13g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 91g</b></p>	<p>Salade d'haricots verts  <b>V : Poulet basquaise</b>  <b>SV : Poisson basquaise</b>                      120g Riz (36g)                      Tomme blanche                      80g Gâteau basque (46g)                      1 tranche de pain (10g)</p> <p><b>Total glucide = 92g</b></p>	<p>Salade de concombre  <b>V : Rôti de veau</b>  <b>SV : Galette végété</b> (13.3g)                      200g Pommes de terre grenaille (30g)                      Comté                      80g Flan (23g)  <u>V : Fruit SAUF banane</u> (13g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>V : Total glucide = 86g</b>  <b>SV : Total glucide = 86.3g</b></p>
Soir	<p>250g Hachis de légumes (7.5g)  <u>+ 100g riz</u> (30g)                      Petite mâche                      Bûche de chèvre                      Banane (20g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 87.5g</b></p>	<p>Salade composée (bleu – noix)  <b>V : Sauté de volaille au curry</b>  <b>SV : Omelette</b>                      200g Riz (60g)                      Comté                      80g Poire au sirop (15g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 95g</b></p>	<p>Gaspacho vert  <b>V : Mijoté de bœuf thaï</b>  <b>SV : Mijoté de la mer thaï</b>                      200g Pâtes (50g)                      Fromage râpé                      Fruit SAUF banane (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 93g</b></p>	<p>200g Melon (29g)                      Paupiette de la mer                      Poêlé de légumes  <u>+ 100g Pâtes</u> (25g)                      2 Petit suisse aux fruits (5g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 89g</b></p>	<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
Midi	<p>100g Betterave (7g)  <b>V : Boulette bolognaise</b>                      + 220g Spaghettis (55g)  <b>SV : 100g Falafel à la tomate</b> (18g)                      + 180g Spaghettis (45g)  <b>Fromage râpé</b>                      Fruit SAUF banane (13g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>V : Total glucide = 95g</b>  <b>SV : Total glucide = 105g</b></p>	<p>90g Pizza aux fromages (22.5g)  <b>Poisson à l'américaine</b>  <b>Brocolis</b>  <b>Faisselle + 1 sachet de sucre</b> (8g)  <b>Banane</b> (20g)  <u><b>+ 1 compote</b></u> (15g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 95.5g</b></p>	<p>Salade de tomates mozza  <b>Clafoutis du sud</b>                      200g Boulgour façon tajine (50g)  <b>Yaourt + 1 sachet de sucre</b> (8g)                      Fruit SAUF banane (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 101g</b></p>	<p>Salade d'haricots verts  <b>V : Poulet basquaise</b>  <b>SV : Poisson basquaise</b>                      120g Riz (36g)  <b>Tomme blanche</b>                      80g Gâteau basque (46g)                      2 tranches de pain (20g)</p> <p><b>Total glucide = 102g</b></p>	<p>Salade de concombre  <b>V : Rôti de veau</b>  <b>SV : Galette végété</b> (13.3g)                      200g Pommes de terre grenaille (30g)  <b>Comté</b>                      80g Flan (23g)  <u><b>V : Fruit SAUF banane</b></u> (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>V : Total glucide = 96g</b>  <b>SV : Total glucide = 96.3g</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>100g Betterave (7g)  <b>V : Boulette bolognaise</b>                      + 220g Spaghettis (55g)  <b>SV : 100g Falafel à la tomate</b> (18g)                      + 180g Spaghettis (45g)  <b>Fromage râpé</b>                      Fruit SAUF banane (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>V : Total glucide = 105g</b>  <b>SV : Total glucide = 115g</b></p>	<p>90g Pizza aux fromages (22.5g)  <b>Poisson à l'américaine</b>  <b>Brocolis</b>  <b>+100g riz</b> (30g)  <b>Faisselle + 1 sachet de sucre</b> (8g)                      Banane (20g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 110.5g</b></p>	<p>Salade de tomates mozza  <b>Clafoutis du sud</b>                      200g Boulgour façon tajine (50g)  <b>Yaourt + 1 sachet de sucre</b> (8g)                      Banane (20g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 108g</b></p>	<p>Salade d'haricots verts  <b>V : Poulet basquaise</b>  <b>SV : Poisson basquaise</b>                      120g Riz (36g)  <b>Tomme blanche</b>                      80g Gâteau basque (46g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>Total glucide = 112g</b></p>	<p>Salade de concombre  <b>V : Rôti de veau</b>  <b>SV : Galette végé</b> (13.3g)                      200g Pommes de terre grenaille (30g)  <b>Comté</b>                      80g Flan (23g)  <b>+ 1 compote</b> (15g)  <b>V : Fruit SAUF banane</b> (13g)                      3 tranches de pain (30g)</p> <p><b>V : Total glucide = 111g</b>  <b>SV : Total glucide = 111.3g</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	<p>100g Betterave  <b>V</b> : Boulette bolognaise  <b>SV</b> : Falafel à la tomate                      150g Spaghettis                      Fromage râpé                      Panier de fruits                      1 tranche de pain</p>	<p>80g Pizza aux fromages                      Poisson à l'américaine                      250g Brocolis                      Faisselle                      Panier de fruits                      1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de tomates                      mozza                      Clafoutis du sud                      150g Boulgour façon                      tajine                      Yaourt                      Panier de fruits                      1 tranche de pain</p>	<p>120g Salade d'haricots                      verts  <b>V</b> : Poulet basquaise  <b>SV</b> : Poisson basquaise                      150g Riz                      Tomme blanche                      80g Gâteau basque                      1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de                      concombre  <b>V</b> : Rôti de veau  <b>SV</b> : Galette végété                      150g Pommes de terre                      grenaille                      Comté                      80g Flan                      1 tranche de pain</p>
Soir	<p>Hachis de légumes                      60g Petite mâche                      Bûche de chèvre                      Panier de fruits                      2 tranches de pain</p>	<p>80g Salade composée                      (bleu – noix)  <b>V</b> : Sauté de volaille au                      curry  <b>SV</b> : Omelette                      150g Riz                      Comté  <u>Compote</u>                      1 tranche de pain</p>	<p>250mL Gaspacho vert  <b>V</b> : Mijoté de bœuf thaï  <b>SV</b> : Mijoté de la mer                      thaï                      150g Pâtes                      Fromage râpé                      Panier de fruits                      1 tranche de pain</p>	<p>150g Melon                      Paupiette de la mer                      250g Poêlé de                      légumes                      2 Petit suisse aux                      fruits                      2 tranches de pain</p>	<p><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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	V : <b><u>Boulette de viande</u></b> SV : <b><u>Poisson</u></b> Spaghettis Fromage râpé Compote		V : <b><u>Steak haché</u></b> SV : <b><u>Poisson</u></b> Boulgour 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	<p>100g Betterave  V : Boulette bolognaise  SV : Falafel à la tomate  100g Spaghettis  Fromage râpé  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>80g Pizza aux fromages  Poisson à l'américaine  200g Brocolis  Faisselle  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade de tomates  mozza  Clafoutis du sud  100g Boulgour façon  tajine  Yaourt  Panier de fruits  1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade d'haricots  verts  V : Poulet basquaise  SV : Poisson basquaise  100g Riz  Tomme blanche  Gâteau basque  1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de  concombre  V : Rôti de veau  SV : Galette végé  100g Pommes de terre  grenaille  Comté  Flan  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: #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	<p>Betterave</p> <p>V : Boulette bolognaise</p> <p>SV : <b>Poisson</b></p> <p><b>Pâte SANS GLUTEN</b></p> <p>Fromage râpé</p> <p>Panier de fruits</p>	<p><b><u>Entrée féculent</u></b></p> <p><b>Poisson</b></p> <p>Brocolis</p> <p>Faisselle</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomates</p> <p>mozza</p> <p>Clafoutis du sud</p> <p>Boulgour façon tajine</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade d'haricots verts</p> <p>V : Poulet basquaise</p> <p>SV : Poisson basquaise</p> <p>Riz</p> <p>Tomme blanche</p> <p><b><u>Compote</u></b></p>	<p>Salade de concombre</p> <p>V : Rôti de veau</p> <p>SV : <b>Poisson</b></p> <p>Pommes de terre</p> <p>grenaille</p> <p>Comté</p> <p><b><u>Compote</u></b></p>
Soir	<p><b><u>Ratatouille</u></b></p> <p><b>Riz</b></p> <p>Petite mâche</p> <p>Bûche de chèvre</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composée</p> <p>(bleu)</p> <p>V : Sauté de volaille au</p> <p>curry SANS FARINE</p> <p>SV : Omelette</p> <p>Riz</p> <p>Comté</p> <p>Poire au sirop</p>	<p>Gaspacho vert</p> <p>V : Mijoté de bœuf thaï</p> <p>SV : Mijoté de la mer</p> <p>thaï</p> <p>Pâtes <b><u>SANS GLUTEN</u></b></p> <p>Fromage râpé</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Melon</p> <p>Paupiette de la mer</p> <p>Poêlé de légumes</p> <p>Petit suisse aux fruits</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>

\*1 tranche de pain = 20g de pain



## MENU ALLERGÈNES

	lundi 22 mai 2023	mardi 23 mai 2023	mercredi 24 mai 2023	jeudi 25 mai 2023	vendredi 26 mai 2023	
midi						
entrée	betterave : m	pizza 4 fromages ; g,l	salade de tomate mozza : m,l	salade de haricot vert : m,su	salade de concombre : m	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
plats	boulette bolognaise : so,su	poisson à l'américaine ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	clafoutis du sud : l,o	Poulet basquaise : P,g,l,o	roti de veau : g,l,o,ce,su	
plats sv	falafel tomate : G,l,o,so,ce,m	0 ;	0 :	poisson à la piperade : P	galette végé : G,l,o,so,ce,m	
accompagnement	pâtes : G,l,o	Brocolis ; l	boulgour façon tajine : g,f	riz : l	pdt grenaille : P	
laitage	fromage râpé : L	faisselle ; l	yaourt : l	tomme blanche : l	conté : L	
dessert	panier de fruits ;	panier de fruits ;	panier de fruits :	gateau basque : g,l,o,su	flan :l,o	
soir						
entrée	0 :	salade composée (noix bleu) : l,m,f	gaspacho vert : ce	melon :		(M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	hachis de légumes : g,l,o,ce,m,su	sauté volaille au curry : g,su,l,o,m,ce	mijoté bœuf thaï : so	paupiette de la mer : p,mo,cr g,l,ce,o,m,su		
plats sv	0 :	omelette : o,l	mijoté de la mer thaï : P,cr,mo,so,cr,mo	0 :		
accompagnement	0 :	riz : l	pâtes : G,l,o	poêlé de légumes : l		
laitage	buche de chèvre : L	conté : L	fromage râpé : L	petit suisse fruits : l		
dessert	panier de fruits :	poire au sirop :	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

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

