









SEMAINE 23

Du lundi 5 au vendredi 9 juin 2023

Avant de s'appeler « Grande-Bretagne », ce territoire s'appelait simplement « Bretagne » (*Britannia* en latin) et était peuplé, au sud de Bretons, peuple celtique et au nord des Pictes, peuple depuis longtemps celtisé mais d'origine plus ancienne contre les incursions duquel les Romains avaient élevé le mur d'Hadrien.



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|---|---|--|---|
| Midi | Artichaut vinaigrette V : Pâtes bolognaise SV : Pâtes bolognaise végétale Liégeois | Crêpes aux fromages Aïoli de poisson Jardinière de légumes Petits suisse Panier de fruits | Carottes râpées Chili végété Yaourt Cookie géant | Taboulé V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis Camembert Panier de fruits | Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer Frites Cheddar Flan |
| Soir | Galette fromagère Ratatouille Kiri Panier de fruits | Salade verte V : Tacos sV : Tacos de la mer Gouda Compote | Macédoine V : Bœuf bourguignon SV : Daube de la mer Riz Buche de chèvre Panier de fruits | Concombre à la bulgare Poisson à l'oseille Poêlé de légumes Faisselle | Légende :  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>Artichaut vinaigrette V : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise SV : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise végétale 1 Liégeois (18g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 90.5g</p> | <p>1 Crêpes aux fromages (15g) Aïoli de poisson Jardinière de légumes +100g de riz (30g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86g</p> | <p>Carottes râpées 250g Chili végété (7.5g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 80g Cookie géant (47.2g) + 1 fruits sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 87.5g</p> | <p>100g Taboulé (25g) V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis +110g de semoule (27.5g) Camembert 1 fruits sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85.5g</p> | <p>Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer 210g Frites (42g) Cheddar 80g Flan (23g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p> |
| Soir | <p>1 Galette fromagère (20g) Ratatouille Kiri + 130g de pâtes (32.5g) 1 fruits sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85.5g</p> | <p>Salade verte V : 1 Tacos (60g) sV : 1 Tacos de la mer (60g) Gouda 1 Compote (15g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 85g</p> | <p>80g Macédoine (4.5g) V : Bœuf bourguignon SV : Daube de la mer 200g Riz (60g) Buche de chèvre 1 fruits sauf banane (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 87.5g</p> | <p>Concombre à la bulgare Poisson à l'oseille Poêlé de légumes + 200g de pâtes (50g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 88g</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-DÉPENDANT (DID) 100g

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|---|--|---|--|
| Midi | <p>Artichaut vinaigrette V : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise SV : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise végétale 1 Liégeois (18g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 100.5g</p> | <p>1 Crêpes aux fromages (15g) Aïoli de poisson Jardinière de légumes +100g de riz (30g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 96g</p> | <p>Carottes râpées 250g Chili végété (7.5g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 80g Cookie géant (47.2g) + 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 97.5g</p> | <p>100g Taboulé (25g) V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis +110g de semoule (27.5g) Camembert 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95.5g</p> | <p>Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer 210g Frites (42g) Cheddar 80g Flan (23g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</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 |

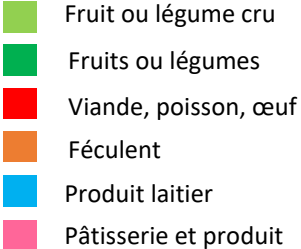
*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|--|---|--|---|
| Midi | <p>Artichaut vinaigrette V : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise SV : 250g de Pâtes (62.5g) bolognaise végétale 1 Liégeois (18g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110.5g</p> | <p>1 Crêpes aux fromages (15g) Aïoli de poisson Jardinière de légumes +130g de riz (39g) Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 105g</p> | <p>Carottes râpées 250g Chili végété (7.5g) 1 Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 80g Cookie géant (47.2g) + 1 Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 104.5g</p> | <p>100g Taboulé (25g) V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis +150g de semoule (37.5g) Camembert 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 105.5g</p> | <p>Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer 210g Frites (42g) Cheddar 80g Flan (23g) + 1 fruits sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 108g</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 | Artichaut vinaigrette V : 150g de Pâtes + bolognaise SV : 150g de Pâtes + Pâtes bolognaise végétale Compote 1 tranche de pain | Crêpes aux fromages Aïoli de poisson 250g Jardinière de légumes Petits suisse Panier de fruits 2 tranches de pain | Carottes râpées Chili végé Yaourt Cookie géant 2 tranches de pain | 100g Taboulé V : Jambon chaud SV : Poisson du chef 250g Brocolis Camembert Panier de fruits 2 tranches de pain | Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer 150g Frites Cheddar Flan 1 tranche de pain |
| Soir | Steak haché 250g Ratatouille Kiri Panier de fruits 2 tranches de pain | Salade verte V : Tacos sV : Tacos de la mer Gouda Compote 2 tranches de pain | Macédoine V : Bœuf bourguignon SV : Daube de la mer 150g Riz Buche de chèvre Panier de fruits 1 tranche de pain | Concombre à la bulgare Poisson à l'oseille 250g Poêlé de légumes Faisselle 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

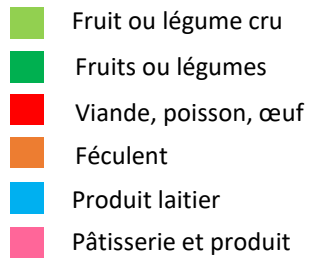
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|-------|--|-------|---|
| Midi | <p><i>Steak haché</i></p> <p><i>Pâtes</i></p> <p><i>Fromage à pâte pressée cuite</i></p> <p><i>Liégeois</i></p> | | <p><i>Poisson au four</i></p> <p><i>Riz</i></p> <p><i>Fromage à pâte pressée cuite</i></p> <p><i>Compote</i></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 |

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|--|--|---|---|
| Midi | 100g Artichaut vinaigrette V : 100g de Pâtes bolognaise SV : 100g de Pâtes bolognaise végétale Compote + 1 tranche de pain | 1 Crêpes aux fromages Aïoli de poisson 150g Jardinière de légumes Petits suisse sans sucre Panier de fruits + 2 tranches de pain | 100g Carottes râpées Chili végé Yaourt sans sucre 1 Cookie géant + 1 tranche de pain | 100g Taboulé V : Jambon chaud SV : Poisson du chef 150g Brocolis Camembert Panier de fruits + 1 tranche de pain | Menu So British 60g Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer 100g Frites Cheddar 80g (ou 1) Flan + 1 tranche de pain |
| 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 SANS GLUTEN

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|---|---|---|---|
| Midi | Artichaut vinaigrette V : Pâtes sans gluten bolognaise SV : Pâtes sans gluten bolognaise végétale Liégeois | <i>Entrée de salade de riz</i> Aïoli de poisson Jardinière de légumes Petits suisse Panier de fruits | Carottes râpées Chili végété Yaourt <i>Banane</i> | <i>Salade de pâtes sans gluten</i> V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis Camembert Panier de fruits | Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer Frites Cheddar Flan (<i>attention selon la recette</i>) |
| Soir | Steak haché Ratatouille Kiri Panier de fruits | Salade verte V : Tacos sans le pain sV : Tacos de la mer sans le pain + riz Gouda Compote | Macédoine V : Bœuf bourguignon SV : Daube de la mer Riz Buche de chèvre Panier de fruits | Concombre à la bulgare Poisson à l'oseille Poêlé de légumes Faisselle | 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 GRAISSE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|--|---|--|---|
| Midi | Artichaut vinaigrette V : Pâtes + steak haché SV : Pâtes + poisson au four Compote → Sans sauce | Entrée de salade de riz Aioli de poisson Jardinière de légumes Petits suisse Panier de fruits → Sans sauce | Carottes râpées Chili végété Yaourt Banane → Sans sauce | Taboulé V : Jambon chaud SV : Poisson du chef Brocolis Camembert Panier de fruits → Sans sauce | Menu So British Salade verte V : Assiette anglaise SV : Assiette de la mer Frites Cheddar Banane → Sans sauce |
| 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 ALLERGÈNES

| | lundi 5 juin 2023 | mardi 6 juin 2023 | mercredi 7 juin 2023 | jeudi 8 juin 2023 | vendredi 9 juin 2023 |
|----------------|---|--|--|--|------------------------|
| midi | | | | | |
| entrée | artichaut vinaigrette : m | pizza 4 fromage ; | carottes râpées : m | taboulé : g | salade verte : m |
| plats | pâtes bolognaise : G,l,o | aioli de poisson ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce | moussaka végé : g,l,o,so,ce | roti de porc : g,l,o,ce,su | assiette anglaise : su |
| plats sv | pâtes bolognaise végétale : G,l,o,so,ce,m | 0 ; | 0 : | poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr | 0 : |
| accompagnement | 0 : | jardinière de légumes ; l,g | 0 : | brocolis : l | frites : |
| laitage | 0 : | petit suisse ; l | yaourt : l | camembert : L | cheddar : l |
| dessert | liegeois ; l | panier de fruits ; | cookie géant : G,l,o,f | panier de fruits : | flan :l,o |
| soir | | | | | |
| entrée | 0 : | salade verte : m | macédoine : m,o | concombre à la bulgare : g,l,m | |
| plats | galette fromagère : g,l,o | tacos : g,l,o | bœuf bourguignon : su,l,g | saumon à l'oseille : P,l | |
| plats sv | 0 : | tacos poisson : g,l,o | daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su | 0 : | |
| accompagnement | ratatouille : | 0 : | riz complet : l | poêlé de légumes : l | |
| laitage | kiri : l | gouda : l | buche de chèvre : L | faiselle : l | |
| dessert | panier de fruits : | compote : | panier de fruits : | 0 : | |

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

Artichaut vinaigrette

Pâtes bolognaïses

Pâtes bolognaïse

végétale

Liégeois

Galette fromagère

Ratatouille

Kiri

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Crêpes aux fromages

Aïoli de poisson

Jardinière de légumes

Petits suisses

Panier de fruits

Salade verte

Tacos

Tacos de la mer

Gouda

Compote

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Carottes râpées

Chili végé

Yaourt

Cookie géant

Macédoine

Bœuf bourguignon

Daube de la mer

Riz

Buche de chèvre

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Taboulé

Jambon chaud

Poisson du chef

Brocolis

Camembert

Panier de fruits

Concombre à la bulgare

Poisson à l'oseille

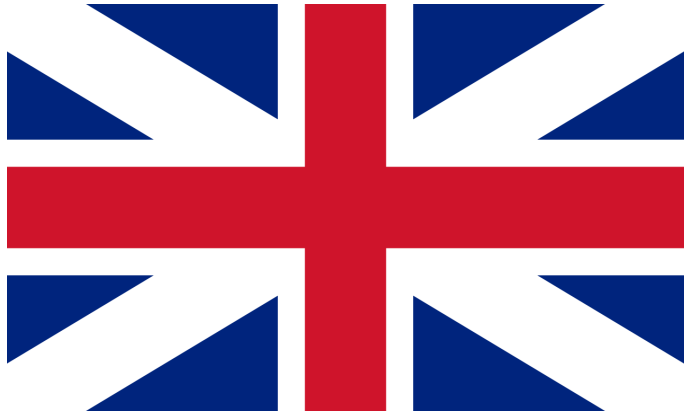
Poêlé de légumes

Faisselle

L'origine des produits



Menu du Vendredi



Menu So British

Salade verte

Assiette anglaise

Assiette de la mer

Frites

Cheddar

Flan



L'origine des produits

