



SEMAINE 24

Du lundi 12 au vendredi 16 juin 2023

Les journées nationales de l'agriculture ont lieu 16, 17 et 18 juin 2023. L'initiative sous l'égide du forum des agriculteurs responsables et respectueux de l'environnement, pour défendre l'idée de "l'agriculture grande cause nationale".

[JOURNÉES NATIONALES DE L'AGRICULTURE – 16, 17 et 18 juin 2023 \(journesagriculture.fr\)](http://journesagriculture.fr)



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de perles Filet de poulet rôti Poisson rôti Haricots verts Gruyère Panier de fruits	Salade de tomate Coucous boulettes (ue) Couscous falafel Fromage blanc	Champignon à la grecque Sauté de veau Daube de la mer Riz Petits suisses Panier de fruits	Salade de verte Poisson au four Pâtes Fromage râpé Poire au chocolat	Œufs mayonnaises Salade de pois chiche orientale Salade de concombre Bleu Glaces
Soir	Melon Poisson à la tomate Pommes sautées Yaourt aromatisé	Salade César Salade César poisson (Salade verte, tomate, blanc de volaille (pané) (poisson (pané)), crouton) Tomme de montagne Panier de fruits	Burger des champs Tomate provençale Edam Tartes aux fruits	Salade de pommes de terre Roti de bœuf Omelette Courgettes persillées Crème dessert	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>120g Salade de perles (30g)</p> <p>V : Filet de poulet rôti</p> <p>SV : Poisson rôti</p> <p>100g de Pommes sautées (15g)</p> <p>Haricots verts</p> <p>Gruyère</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 85g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g)</p> <p>V : Coucous boulettes (ue) →</p> <p>220g de semoule (55g)</p> <p>SV : Couscous falafel → 150g de semoule + 80g de falafel (37.5g + 18g = 55.5g)</p> <p>Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 86g</p>	<p>Champignon à la grecque</p> <p>Sauté de veau</p> <p>Daube de la mer</p> <p>150g Riz (45g)</p> <p>Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane/raisin (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 86g</p>	<p>Salade de verte</p> <p>Poisson au four</p> <p>200g Pâtes (50g)</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Poire au chocolat (15g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 85g</p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>180g Salade de pois chiche orientale (27g)</p> <p>+100g Riz (30g)</p> <p>Salade de concombre Bleu</p> <p>Glaces (23g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucides : 90g</p>
Soir	<p>150g Melon (15g)</p> <p>Poisson à la tomate</p> <p>300g de pommes sautées (45g)</p> <p>Yaourt aromatisé + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 88g</p>	<p>V : 120g Salade César</p> <p>SV : 120g Salade César poisson</p> <p>(Salade verte, tomate, blanc de volaille (pané/(13g)) (poisson (pané(13g))), 20g de croûton (10g))</p> <p>+ 120g de semoule (30g)</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>1 fruit sauf banane/raisin (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 86g</p>	<p>1 Burger des champs (42g+20g)</p> <p>Tomate provençale</p> <p>Edam</p> <p>80g Tartes aux fruits (28g)</p> <p>Total glucides : 90g</p>	<p>100g Salade de pommes de terre (13.5g)</p> <p>V : Roti de bœuf</p> <p>SV : Omelette</p> <p>+100g Pâtes (25g)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>1 Crème dessert (18g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 86.5g</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>120g Salade de perles (30g)</p> <p>V : Filet de poulet rôti</p> <p>SV : Poisson rôti</p> <p>100g de Pommes sautées (15g)</p> <p>Haricots verts</p> <p>Gruyère</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 95g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g)</p> <p>V : Coucous boulettes (ue) → 220g de semoule (55g)</p> <p>SV : Couscous falafel → 150g de semoule + 80g de falafel (37.5g + 18g = 55.5g)</p> <p>Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 96g</p>	<p>Champignon à la grecque</p> <p>Sauté de veau</p> <p>Daube de la mer</p> <p>150g Riz (45g)</p> <p>Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane/raisin (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 96g</p>	<p>Salade de verte</p> <p>Poisson au four</p> <p>200g Pâtes (50g)</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Poire au chocolat (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 95g</p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>180g Salade de pois chiche orientale (27g)</p> <p>+100g Riz (30g)</p> <p>Salade de concombre Bleu</p> <p>Glaces (23g)</p> <p>1 tranche de pain (10g)</p> <p>Total glucides : 100g</p>
Soir					<p style="text-align: center;">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>120g Salade de perles (30g)</p> <p>V : Filet de poulet rôti</p> <p>SV : Poisson rôti</p> <p>100g de Pommes sautées (15g)</p> <p>Haricots verts</p> <p>Gruyère</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>+1 compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 110g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g)</p> <p>V : Coucous boulettes (ue) → 220g de semoule (55g)</p> <p>SV : Couscous falafel → 150g de semoule + 80g de falafel (37.5g + 18g = 55.5g)</p> <p>Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>+1 compote (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 111g</p>	<p>Champignon à la grecque</p> <p>Sauté de veau</p> <p>Daube de la mer</p> <p>180g Riz (54g)</p> <p>Petits suisses + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane/raisin (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 105g</p>	<p>Salade de verte</p> <p>Poisson au four</p> <p>240g Pâtes (60g)</p> <p>Fromage râpé</p> <p>1 Poire au chocolat (15g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 105g</p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>180g Salade de pois chiche orientale (27g)</p> <p>+100g Riz (30g)</p> <p>Salade de concombre Bleu</p> <p>Glaces (23g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 110g</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	90g Salade de perles V : Filet de poulet rôti SV : Poisson rôti 250g Haricots verts Gruyère Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Salade de tomate V : Coucous boulettes (ue) (150g de semoule) SV : Couscous falafel (100g de semoule + 50g de falafel) Fromage blanc	80g Champignon à la grecque V : Sauté de veau SV : Daube de la mer 150g Riz Petits suisses Panier de fruits	60g Salade de verte Poisson au four 150g Pâtes Fromage râpé Compote	Œufs mayonnaises 150g Salade de pois chiche orientale Salade de concombre Bleu Glaces
Soir	1 tranche de melon Poisson à la tomate 150g Pommes sautées Yaourt aromatisé 2 tranches de pain	Salade César Salade César poisson (Salade verte, tomate, blanc de volaille (pané) (poisson (pané)), crouton) Tomme de montagne Panier de fruits 2 tranches de pain	Burger des champs 2-3 tomates provençales Edam Tartes aux fruits	100g Salade de pommes de terre V : Roti de bœuf SV : Omelette 250g Courgettes persillées Panier de fruits	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>Filet de poulet rôti</p> <p>Poisson rôti</p> <p>Perles</p> <p>Gruyère</p> <p>Compote</p>		<p>Sauté de veau (<i>sans oignons</i>)</p> <p>Daube de la mer (<i>sans oignons</i>)</p> <p>Riz</p> <p>Fromage à pâte pressée cuite</p> <p>Compote</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 Salade de perles Filet de poulet rôti Poisson rôti 150g Haricots verts Gruyère Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade de tomate Coucous boulettes (ue) <i>(100g de coucous)</i> Couscous falafel <i>(80g de coucous et 40g de falafel)</i> Fromage blanc sans sucre 1 tranche de pain	90g Champignon à la grecque V : Sauté de veau SV : Daube de la mer 100g Riz Petits suisses sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade de verte Poisson au four Pâtes Fromage râpé Poire au chocolat 1 tranche de pain	Œufs mayonnaises Salade de pois chiche orientale 150g Salade de concombre Bleu Glaces 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	<p>Salade de pâtes sans gluten</p> <p>V : Filet de poulet rôti</p> <p>SV : Poisson rôti</p> <p>Haricots verts</p> <p>Gruyère</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p>steak haché (+sauce)</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p>poisson (+sauce)</p> <p>Fromage blanc</p>	<p>Champignon à la grecque</p> <p>V : Sauté de veau</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>Riz</p> <p>Petits suisses</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de verte</p> <p>Poisson au four</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Poire au chocolat</p>	<p>Œufs mayonnaises</p> <p>Salade de pois chiche orientale</p> <p>Salade de concombre</p> <p>Bleu</p> <p>Glaces</p>
Soir	<p>Melon</p> <p>Poisson à la tomate</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Yaourt aromatisé</p>	<p>V : Salade César</p> <p>SV : Salade César poisson</p> <p>(Salade verte, tomate : <i>poulet ou steak / poisson blanc</i>)</p> <p>→ pas de panure ou de croutons) salade de pâtes sans gluten au thon ?</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>V : Steak haché</p> <p>SV : Poisson blanc</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p><i>Salade/tomate</i></p> <p>2-3 Tomate provençale (sans chapelure)</p> <p>Edam</p> <p>Compote</p>	<p>Salade de pommes de terre</p> <p>V : Roti de bœuf</p> <p>SV : Omelette</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Crème dessert</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 SANS GRAISSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de perles V : Filet de poulet rôti SV : Poisson rôti Haricots verts Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits → Sans sauce</p>	<p>Salade de tomate V : Couscous + steak haché 5% (ue) SV : Couscous + poisson Laitage nature 0-3% MG → Sans sauce</p>	<p>Champignon à la grecque V : veau grillé SV : Poisson au four Riz Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits → Sans sauce</p>	<p>Salade de verte Poisson au four Pâtes Laitage nature 0-3% MG Compote → Sans sauce</p>	<p>Steak haché 5% Poisson au four Salade de pois chiche orientale Salade de concombre Laitage nature 0-3% MG Compote → Sans sauce</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 ALLERGÈNES

	lundi 12 juin 2023	mardi 13 juin 2023	mercredi 14 juin 2023	jeudi 15 juin 2023	vendredi 16 juin 2023		
midi							
entrée	salade de perles : g,o,m	salade de tomate ; m	betterave : m	salade verte : m	œufs mayonnaise : O,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	
plats	filet poulet au jus : g,l,o,ce,su,m	couscous boulettes ; g	sauté veau : m,g,l,o,ce,su	poisson roti : P	salade pois chiche oriental : m		
plats sv	poisson roti : P	couscous boulettes végété ; G,l,o,so,ce,m	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	O :	O :		
accompagnement	haricots verts : l	O ;	lentilles : l	pâtes : G,l,o	salade de concombre : m		
laitage	gruyère : l	fromage blanc vanille ; l	petit suisse : l	fromage râpé : L	bleu : L		
dessert	panier de fruits ;	O ;	panier de fruits :	poire au chocolat : f	glaces :g,l,o		
soir							
entrée	melon :	O :	O :	salade de pomme de terre : g,m,su			(M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	poisson à la tomate : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	salade César : g,l,o,ce,m,su	burger végété : g,l,o,ce,se,m,so	roti de bœuf : g,l,o,ce,su			
plats sv	O :	salade César poisson : P,g,l,o,ce,m,su	O :	poisson à la crème : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce			
accompagnement	pommes sautées : l	O :	tomate provençale : g	courgettes persillées : l			
laitage	yaourt aromatisé : l	edam : l	tomme de Montagne : L	O :			
dessert	O :	tartes aux fruits : G,l,O,f	panier de fruits :	crème dessert : L			

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

Filet de poulet rôti

Poisson rôti

Haricots verts

Gruyère

Panier de fruits

Melon

Poisson à la tomate

Pommes sautées

Yaourt aromatisé

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade de tomate

Coucou boulettes

Couscous falafel

Fromage blanc

Salade César

Salade César poisson

(Salade verte, tomate, blanc de volaille (pané) (poisson (pané)),
crouton)

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Champignon à la grecque

Sauté de veau

Daube de la mer

Riz

Petits suisses

Panier de fruits

Burger veggie

Tomate provençale

Edam

Tartes aux fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade de verte

Poisson au four

Pâtes

Fromage râpé

Poire au chocolat

Salade de pommes de
terre

Roti de bœuf

Omelette

Courgettes persillées

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Œufs mayonnaises

Salade de pois chiche orientale

Salade de concombre

Bleu

Glaces

L'origine des produits

