



SEMAINE 25

Du lundi 19 au vendredi 23 juin 2023

Traduit de l'anglais-Un bouddha bol est un repas végétarien, servi dans un seul bol ou une assiette à rebord élevé, qui se compose de petites portions de plusieurs aliments, servis froids.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de blé 😊 Sauté de volaille aux olives 😊 Daube de la mer Piperade Emmental Panier de fruits	Concombre à la bulgare Poisson à la tomate Pomme dauphine Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate mozza Filet poulet pané (ue) Galette végé Ratatouille Salade de fruits	😊 Crêpes aux fromages 😊 Pâtes aux légumes Fromages râpés Panier de fruits	Salade composée (emmental crouton) 😊 Tomate farcie (maison) Tomate farcie végé (maison) Riz Yaourt Panier de fruits
Soir	😊 Saucisses Omelettes Salade piémontaise Petit suisse Panier de fruits	😊 Pastèque 😊 Moussaka sin carné St moret Glace à l'eau	😊 Salade de haricot vert 😊 Roti de porc Poisson du chef Flageolets Cantal Panier de fruits	Buddha bowl (boulgour, tomate, carottes, concombre, 2 nems aux légumes) Fromage blanc Panier de fruits	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>100g Salade de blé (25g) V : Sauté de volaille aux olives SV : Daube de la mer Piperade + 110g de blé (27.5g) Emmental 1 fruit sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 90g</p>	<p>Concombre à la bulgare Poisson à la tomate 220g Pomme dauphine (44g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruit sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>	<p>100g Salade de tomate (2.5g) mozza V : Filet poulet pané (ue) SV : 1 Galette végé (13.3g) Ratatouille +140g de riz (42.5g) 125g Salade de fruits (20g) V : 2 tranches de pain (20g) SV : 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 85g/88.3g</p>	<p>1 Crêpes aux fromages (15g) 200g de Pâtes (50g) + légumes Fromages râpés 1 fruit sauf banane (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 88g</p>	<p>Salade composée (emmental +10g de croustons (6g)) V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végé (maison) 120g Riz (36g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruit sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 83g</p>
Soir	<p>V : Saucisses SV : Omelettes 350g Salade piémontaise (30g) Petit suisse + 1 sachet de sucre (8g) Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 88g</p>	<p>150g Pastèque (12.5g) Moussaka sin carné St moret +80g de riz (24g) 1 Glace à l'eau (4.5g) + 1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 86g</p>	<p>Salade de haricot vert V : Roti de porc SV : Poisson du chef 280g Flageolets (42g) Cantal 1 fruit sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 85g</p>	<p>Buddha bowl (150g de boulgour (37.5g), tomate, carottes, concombre, 2 nems aux légumes (16g)) Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruit sauf banane (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 84.5g</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>100g Salade de blé (25g)</p> <p>V : Sauté de volaille aux olives</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>Piperade</p> <p>+ 110g de blé (27.5g)</p> <p>Emmental</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 100g</p>	<p>Concombre à la bulgare</p> <p>Poisson à la tomate</p> <p>220g Pomme dauphine (44g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 95g</p>	<p>100g Salade de tomate (2.5g) mozza</p> <p>V : Filet poulet pané (ue)</p> <p>SV : 1 Galette végété (13.3g)</p> <p>Ratatouille</p> <p>+140g de riz (42.5g)</p> <p>125g Salade de fruits (20g)</p> <p>V : 3 tranches de pain (30g)</p> <p>SV : 2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 95g/98.3g</p>	<p>1 Crêpes aux fromages (15g)</p> <p>200g de Pâtes (50g) + légumes</p> <p>Fromages râpés</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total glucides : 98g</p>	<p>Salade composée (emmental +10g de croutons (6g))</p> <p>V : Tomate farcie (maison)</p> <p>SV : Tomate farcie végété (maison)</p> <p>120g Riz (36g)</p> <p>Yaourt + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total glucides : 93g</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>100g Salade de blé (25g) V : Sauté de volaille aux olives SV : Daube de la mer Piperade + 110g de blé (27.5g) Emmental 1 fruit sauf banane (13g) +1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 115g</p>	<p>Concombre à la bulgare Poisson à la tomate 220g Pomme dauphine (44g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruit sauf banane (13g) +1 compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110g</p>	<p>100g Salade de tomate (2.5g) mozza V : Filet poulet pané (ue) SV : 1 Galette végé (13.3g) Ratatouille +180g de riz (54g) 125g Salade de fruits (20g) V : 3 tranches de pain (30g) SV : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 106.5g/109.8g</p>	<p>1 Crêpes aux fromages (15g) 200g de Pâtes (50g) + légumes Fromages râpés 1 fruit sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 108g</p>	<p>Salade composée (emmental +10g de croutons (6g)) V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végé (maison) 160g Riz (48g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 fruit sauf banane (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 105g</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	120g Salade de blé V : Sauté de volaille aux olives SV : Daube de la mer 250g Piperade Emmental Panier de fruits 1 tranche de pain	Concombre à la bulgare Poisson à la tomate 150g Pomme dauphine Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain	Salade de tomate mozza V : Filet poulet pané (ue) SV : Galette végé 250g Ratatouille Salade de fruits 2 tranches de pain	1 Crêpes aux fromages 150g Pâtes + 200g légumes Fromages râpés Panier de fruits 2 tranches de pain	Salade composée (emmental crouton) V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végé (maison) 150g Riz Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	V : Saucisses SV : Omelettes 200g Salade piémontaise Petit suisse Panier de fruits 2 tranches de pain	Pastèque Moussaka sin carné St moret Glace à l'eau 2 tranches de pain	Salade de haricot vert V : Roti de porc SV : Poisson du chef 150g Flageolets Cantal Panier de fruits 1 tranche de pain	Buddha bowl (150g boulgour, tomate, carottes, concombre, 2 nems aux légumes) Fromage blanc Panier de fruits 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	V : Volaille SV : Poisson Blé Emmental Compote		V : Steak haché SV : Poisson au four + riz Fromage à pâte pressée cuite Compote		
Soir					Légende :  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 Salade de blé V : Sauté de volaille aux olives SV : Daube de la mer 150g Piperade Emmental Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>150g Concombre à la bulgare Poisson à la tomate 100g Pomme dauphine Yaourt sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Salade de tomate mozza V : Filet poulet pané (ue) SV : Galette végé 150g Ratatouille Salade de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>Crêpes aux fromages 100g Pâtes + 150g légumes Fromages râpés Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade composée (emmental crouton) V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végé (maison) Riz Yaourt sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain</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 SANS GLUTEN

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de pomme de terre</p> <p>V : Sauté de volaille aux olives → sans farine</p> <p>SV : Daube de la mer</p> <p>Piperade</p> <p>Emmental</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Concombre à la bulgare</p> <p>Poisson à la tomate</p> <p>Pomme dauphine</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate mozza</p> <p>V : Steak haché</p> <p>SV : Poisson au four</p> <p>Ratatouille</p> <p>Salade de fruits</p>	<p><i>Entrée de crudités</i></p> <p>Pâtes sans gluten aux légumes</p> <p>Fromages râpés</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade composée (emmental, pas de crouton)</p> <p>V : Tomate farcie (maison)</p> <p>SV : Tomate farcie végé (maison)</p> <p>Riz</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p>
Soir	<p>V : Saucisses</p> <p>SV : Omelettes</p> <p>Salade piémontaise</p> <p>Petit suisse</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Pastèque</p> <p>Moussaka sin carné →</p> <p>Sans béchamel</p> <p>St moret</p> <p>Glace à l'eau</p>	<p>Salade de haricot vert</p> <p>V : Roti de porc</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Flageolets</p> <p>Cantal</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Buddha bowl</p> <p>(riz, tomate, carottes, concombre, V : Steak haché)</p> <p>SV : Poisson au four</p> <p>pas de nems aux légumes)</p> <p>Fromage blanc</p> <p>Panier de fruits</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	Pomme de terre V : Volaille SV : Poisson au four Piperade Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits Sans sauce	Concombre Poisson à la tomate Pomme dauphine Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits Sans sauce	Tomate V : Steak haché SV : Poisson au four Ratatouille Laitage nature 0-3% MG Salade de fruits Sans sauce	Entrée crudités Pâtes aux légumes Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits Sans sauce	Salade V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végé (maison) Riz Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits 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

Sans charcuterie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de blé Sauté de volaille aux olives Daube de la mer Piperade Emmental Panier de fruits	Concombre à la bulgare Poisson à la tomate Pomme dauphine Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate mozza Filet poulet pané (ue) Galette végété Ratatouille Salade de fruits	Crêpes aux fromages Pâtes aux légumes Fromage à pâte pressée cuite Panier de fruits	Salade composée (emmental, crouton) V : Tomate farcie (maison) SV : Tomate farcie végété (maison) Riz Yaourt Panier de fruits
Soir	Saucisses Omelettes Salade piémontaise Petit suisse Panier de fruits	Pastèque Moussaka sin carné St moret Glace à l'eau	Salade de haricot vert Roti de porc Poisson du chef Flageolets Fromage à pâte pressée cuite Panier de fruits	Buddha bowl (boulgour, tomate, carottes, concombre, 2 nems aux légumes) Fromage blanc 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

MENU ALLERGÈNES

	lundi 19 juin 2023	mardi 20 juin 2023	mercredi 21 juin 2023	jeudi 22 juin 2023	vendredi 23 juin 2023
	midi				

entrée	salade de pomme de terre : g,m,su	concombre à la bulgare ; g,l,m	salade de tomate mozza : m,l	crêpe au fromage : g,l,o	salade composée (emmental crouton) : l,m,g	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	sauté volaille aux olives : g,su,l,o,m,ce	poisson à la tomate ; P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	cuisse de poulet :	pâtes aux légumes : G,l,o	tomate farcie : g,o,l,ce,so,f,m	
plats sv	daube de la mer : P,mo,cr,g,l,o,ce,su	0 ;	galette végé : G,l,o,so,ce,m	0 :	tomate farcie végé : l,o	
accompagnement	piperade :	pommes duchesse ; g,o,l	ratatouille :	0 :	riz pillaf : l	
laitage	emmentale : L	0 ;	0 :	fromage râpé : L	yaourt : l	
dessert	panier de fruits ;	gateau de semoule ; g,l,o	cake aux fruits : g,l,o,f	panier de fruits :	panier de fruits :	
soir						
entrée	0 :	pasteque :	salade de haricot vert : m,su	grande salade de riz thon : m,p		(M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	quenelle : g,l,o	moussaka végé : g,l,o,so,ce	roti de veau : g,l,o,ce,su	0 :		
plats sv	0 :	0 :	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :		
accompagnement	riz pillaf : l	0 :	blé : g	0 :		
laitage	petit suisse : l	st moret : l	cantal : l	fromage blanc : l		
dessert	panier de fruits :	glaces : g,l,o	panier de fruits :	panier de fruits :		

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 blé
Sauté de volaille aux
olives
Daube de la mer
Piperade
Emmental
Panier de fruits

Saucisses
Omelettes
Salade piémontaise
Petit suisse
Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Concombre à la bulgare

Poisson à la tomate

Pomme dauphine

Yaourt

Panier de fruits

Pastèque

Moussaka sin carné

St moret

Glace à l'eau

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade de tomate mozza

Filet poulet pané

Galette végé

Ratatouille

Salade de fruits

Salade de haricot vert

Roti de porc

Poisson du chef

Flageolets

Cantal

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Crêpes aux fromages

Pâtes aux légumes

Fromages râpés

Panier de fruits

Buddha bowl

(boulgour, tomate, carottes, concombre, 2 nems aux légumes)

Fromage blanc

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade composée (emmental crouton)

Tomate farcie (maison)

Tomate farcie végé (maison)

Riz

Yaourt

Panier de fruits

L'origine des produits

