



SEMAINE 26

Du lundi 26 au vendredi 30 juin 2023

Nice est la capitale du département des Alpes-Maritimes sur la Côte d'Azur. Elle est située sur le littoral de galets de la baie des Anges. Fondée par les Grecs puis prise par l'élite européenne au XIXe siècle



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Melon</p> <p>☹️ Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>😊 Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Kiri</p> <p>Glaces</p>	<p>Grande salade de pâtes (Pâtes, tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>😊 Conté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>Côte de porc</p> <p>Galette végétale</p> <p>Boullgur</p> <p>Faiselle</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>😊 Assiette charcuteries</p> <p>Assiette de la mer</p> <p>☹️ Tortillas aux pommes de terre (maison)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>Salade de lentilles</p> <p>St nectaire</p> <p>Tarte au chocolat</p>
Soir	<p>Salade haricots blancs</p> <p>☹️ Filet poulet aux poivrons</p> <p>Poisson à la piperade</p> <p>Piperade</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>😊 Gaspacho</p> <p>😊 Roti de veau</p> <p>Poisson du chef</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>Macédoine</p> <p>Brandade</p> <p>Reblochon</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Galette des champs en sauce</p> <p>Pâtes</p> <p>Fromage râpé</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

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>150g Melon (20g) V : Mijoté de bœuf à la niçoise SV : Mijoté de la mer à la niçoise 250g Pommes sautées (37.5g) Kiri 1 Glaces (23g) 1 tranche de pain (10g) Total Glucides : 90.5g</p>	<p>Grande salade de pâtes (200g de Pâtes (50g), tomates, concombres, maïs, œuf) Conté 1 fruit sauf banane (13g) 2 tranches de pain (20g) Total Glucides : 83g</p>	<p>Salade verte V : Côte de porc SV : 1 Galette végétale (13.3g) 200g Boulgour (50g) SV : 160g de boulgour (40g) Faisselle + 1 sachet de sucre (8g) 150g Ananas au sirop (20.5g) 1 tranche de pain (10g) Total Glucides : 88.5g/91.8g</p>	<p>V : Assiette charcuteries SV : Assiette de la mer 250g Tortillas aux pommes de terre (maison) (7.5g) Courgettes persillées + 150g de pâtes (37.5g) Tomme des Pyrénées 1 Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total Glucides : 85g</p>	<p>Radis Poisson sauce cocktail 230g Salade de lentilles (34.5g) St nectaire 1 part (75g) Tarte au chocolat (30g) 2 tranches de pain (20g) Total Glucides : 84.5g</p>
Soir	<p>170g Salade haricots blancs (22g) V : Filet poulet aux poivrons SV : Poisson à la piperade Piperade Camembert 1 Banane (20g) + 1 Compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total Glucides : 87g</p>	<p>250ml Gaspacho (7.5g) V : Roti de veau SV : Poisson du chef 200g Riz pilaf (60g) Yaourt aux fruits + 1 sachet de sucre (8g) 1 tranche de pain (10g) Total Glucides : 85.5g</p>	<p>100g Macédoine (5.6g) 270g Brandade (21.6g) Reblochon 1 fruit sauf banane (13g) + 1 Compote (15g) 3 tranches de pain (30g) Total Glucides : 85.2g</p>	<p>100g Salade de tomate (2.5g) 1 Galette des champs (13.3g) en sauce 180g Pâtes (45g) Fromage râpé 1 Crème dessert (18g) 1 tranche de pain (10g) Total Glucides : 88.8g</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>150g Melon (20g)</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>250g Pommes sautées (37.5g)</p> <p>Kiri</p> <p>1 Glaces (23g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total Glucides : 100.5g</p>	<p>Grande salade de pâtes (200g de Pâtes (50g), tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Conté</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 93g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : 1 Galette végétale (13.3g)</p> <p>200g Boulgour (50g)</p> <p>SV : 160g de boulgour (40g)</p> <p>Faisselle + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>150g Ananas au sirop (20.5g)</p> <p>2 tranches de pain (20g)</p> <p>Total Glucides : 98.5g/101.8g</p>	<p>V : Assiette charcuteries</p> <p>SV : Assiette de la mer</p> <p>250g Tortillas aux pommes de terre (maison) (7.5g)</p> <p>Courgettes persillées + 150g de pâtes (37.5g)</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 95g</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>230g Salade de lentilles (34.5g)</p> <p>St nectaire</p> <p>1 part (75g) Tarte au chocolat (30g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 94.5g</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>150g Melon (20g)</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>250g Pommes sautées (37.5g)</p> <p>Kiri</p> <p>1 Glaces (23g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 110.5g</p>	<p>Grande salade de pâtes (240g de Pâtes (60g), tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Conté</p> <p>1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 103g</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : 1 Galette végétale (13.3g)</p> <p>200g Boulgour (50g)</p> <p>SV : 160g de boulgour (40g)</p> <p>Faisselle + 1 sachet de sucre (8g)</p> <p>150g Ananas au sirop (20.5g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 108.5g/111.8g</p>	<p>V : Assiette charcuteries</p> <p>SV : Assiette de la mer</p> <p>250g Tortillas aux pommes de terre (maison) (7.5g)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>+ 190g de pâtes (47.5g)</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>1 Banane (20g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 105g</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>230g Salade de lentilles (34.5g)</p> <p>St nectaire</p> <p>1 part (75g) Tarte au chocolat (30g)</p> <p>+1 fruit sauf banane (13g)</p> <p>3 tranches de pain (30g)</p> <p>Total Glucides : 107.5g</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	<p>Melon</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>150g Pommes sautées</p> <p>Kiri</p> <p>Glaces</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Grande salade de pâtes (150g de Pâtes + tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Conté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : Galette végé</p> <p>150g Boulgour</p> <p>Faisselle</p> <p>Ananas au sirop</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>V : Assiette charcuteries</p> <p>SV : Assiette de la mer</p> <p>250g Tortillas aux pommes de terre (maison)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>150g Salade de lentilles</p> <p>St nectaire</p> <p>Tarte au chocolat</p> <p>1 tranche de pain</p>
Soir	<p>100g Salade haricots blancs</p> <p>V : Filet poulet aux poivrons</p> <p>SV : Poisson à la piperade</p> <p>Piperade</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>250ml Gaspacho</p> <p>V : Roti de veau</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>150g Riz pilaf</p> <p>Yaourt aux fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Macédoine</p> <p>250g Brandade</p> <p>Reblochon</p> <p>Panier de fruits</p> <p>2 tranches de pain</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Galette des champs en sauce</p> <p>150g Pâtes</p> <p>Fromage râpé</p> <p>Crème dessert</p> <p>1 tranche de pain</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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	V : Bœuf sans légumes et peu de sauce SV : Poisson sans légumes et peu de sauce Pommes sautées Fromage à pâte pressée cuite Compote		V : Côte de porc SV : Poisson au four Boulgour 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>200g Melon</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>100g Pommes sautées</p> <p>Kiri</p> <p>Glaces</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>Grande salade de pâtes (100g de Pâtes + tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Comté</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : Galette végé</p> <p>100g Boulgour</p> <p>Faisselle sans sucre</p> <p>Ananas au sirop</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>V : Assiette charcuteries</p> <p>SV : Assiette de la mer</p> <p>200g Tortillas aux pommes de terre (maison)</p> <p>150g Courgettes persillées</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>100g Salade de lentilles</p> <p>St nectaire</p> <p>Tarte au chocolat</p> <p>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>Melon</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Kiri</p> <p>Glaces</p>	<p>Grande salade de pâtes</p> <p>(Pâtes sans gluten, tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Conté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : <u>Poisson</u></p> <p><u>Purée</u></p> <p>Faisselle</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>V : Assiette charcuteries</p> <p>SV : Assiette de la mer</p> <p>Tortillas aux pommes de terre (maison)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Tomme des Pyrénées</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>Salade de lentilles</p> <p>St nectaire</p> <p><u>Compote</u></p>
Soir	<p>Salade haricots blancs</p> <p>V : Filet poulet aux poivrons</p> <p>SV : Poisson à la piperade</p> <p>Piperade</p> <p>Camembert</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Gaspacho</p> <p>V : Roti de veau</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>Macédoine</p> <p><u>Brandade sans chapelure</u></p> <p>Reblochon</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Poisson au four en sauce</p> <p>Pâtes sans gluten</p> <p>Fromage râpé</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>Melon</p> <p>V : Bœuf grillé+légumes</p> <p>SV : Poisson au four+légumes</p> <p>Pommes de terre cuite à l'eau/vapeur</p> <p>Laitage 0-3% MG</p> <p>Compote</p> <p>→ Sans sauce</p>	<p>Grande salade de pâtes (Pâtes, tomates, concombres, maïs, thon)</p> <p>Laitage 0-3% MG</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→ Sans sauce</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : Poisson au four</p> <p>Boullgour</p> <p>Laitage 0-3% MG</p> <p>Ananas au sirop</p> <p>→ Sans sauce</p>	<p>Entrée crudités</p> <p>Steak haché 5%</p> <p>Pomme de terre</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Laitage 0-3% MG</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→ Sans sauce</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson</p> <p>Salade de lentilles</p> <p>Laitage 0-3% MG</p> <p>Compote</p> <p>→ 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

Sans charcuterie

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Melon</p> <p>V : Mijoté de bœuf à la niçoise</p> <p>SV : Mijoté de la mer à la niçoise</p> <p>Pommes sautées</p> <p>Kiri</p> <p>Glaces</p>	<p>Grande salade de pâtes</p> <p>(Pâtes, tomates, concombres, maïs, œuf)</p> <p>Comté</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade verte</p> <p>V : Côte de porc</p> <p>SV : Galette végé</p> <p>Boulgour</p> <p>Faisselle</p> <p>Ananas au sirop</p>	<p>→ <i>Entrée crudités</i></p> <p>Tortillas aux pommes de terre (maison)</p> <p>Courgettes persillées</p> <p>Laitage nature</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Radis</p> <p>Poisson sauce cocktail</p> <p>Salade de lentilles</p> <p>Laitage nature</p> <p>Tarte au chocolat</p>
Soir	<p>Salade haricots blancs</p> <p>V : Filet poulet aux poivrons</p> <p>SV : Poisson à la piperade</p> <p>Piperade</p> <p>Laitage nature</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Gaspacho</p> <p>V : Roti de veau</p> <p>SV : Poisson du chef</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Yaourt aux fruits</p>	<p>Macédoine</p> <p>Brandade</p> <p>Laitage nature</p> <p>Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate</p> <p>Galette des champs en sauce</p> <p>Pâtes</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

MENU ALLERGÈNES

	lundi 26 juin 2023	mardi 27 juin 2023	mercredi 28 juin 2023	jeudi 29 juin 2023	vendredi 30 juin 2023		
midi							
entrée	melon :	grande salade de pâtes (2) ; g,o,m	salade verte : m	assiette charcuterie : su	radis : 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	mijoté bœuf à la niçoise : g,l,o,su,m,ce	0 ;	côte de porc : g,l,o,ce,su,m	assiette mer (2) : g,l,o,ce,m,(f),su,p,mo,cr	Poisson sauce cocktail : P,g,l,o,m,so,ce		
plats sv	mijoté de la mer à la niçoise : P,g,l,o,su,m,ce,cr,mo	0 ;	galette végété : G,l,o,so,ce,m	tortillas aux pdt (maison) : o,g,l	0 :		
accompagnement	pommes sautées : l	0 ;	boullgour : g,l	courgettes persillées : l	lentilles : l		
laitage	kiri : l	conté ; L	faisselle : l	tomme des pyrenné : l	st nectaire : L		
dessert	glaces ; g,l,o	panier de fruits ;	ananas au sirop :	panier de fruits :	tarte au chocolat :g,l,o,f		
soir							
entrée	salade haricot blanc : m	gaspacho : ce	macédoine : m,o	salade de tomate : m			(M) Moutarde (Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	filet poulet aux poivrons :	roti de veau : g,l,o,ce,su	brandade : g,l,o,ce,m,su,P	galette végété : G,l,o,so,ce,m			
plats sv	poisson à la piperade : P	poisson du chef : P,g,l,o,ce,su,m,mo,cr	0 :	0 :			
accompagnement	piperade :	riz pillaf : l	0 :	pâtes : G,l,o			
laitage	camembert : L	yaourt aux fruits : l	reblochon : l	fromage râpé : L			
dessert	panier de fruits :	0 :	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

Melon

😊 Mijoté de bœuf à la niçoise

Mijoté de la mer à la niçoise

Pommes sautées

Kiri

Glaces

Salade haricots blancs

😊 Poulet aux poivrons

Poisson à la piperade

Piperade

Camembert

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Grande salade de pâtes

(Pâtes, tomates, concombres,

maïs, œuf)



Conté

Panier de fruits

Gaspacho



Roti de veau

Poisson du chef

Riz pilaf

Yaourt aux fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade verte

Côte de porc

Galette végé

Boulgour

Faisselle

Ananas au sirop

Macédoine

Brandade

Reblochon

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Assiette charcuteries

Assiette de la mer

Tortillas aux pommes de terre (maison)

Courgettes persillées

Tomme des Pyrénées

Panier de fruits

Salade de tomate

Galette des champs en sauce

Pâtes

Fromage râpé

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Radis

Poisson sauce cocktail

Salade de lentilles

St nectaire

Tarte au chocolat

L'origine des produits

