SEMAINE 27

Du lundi 3 au vendredi 7 juillet 2023

Lasagnes : Le cuisinier épicurien Apicius de l'Antiquité romaine décrit une recette de cuisine de « tarte d'Apicius » de cuisine de la Rome antique, au Ier siècle av. J.-C., à base de succession de laganum (abaisse de pâte), et de couches de viande ou de poisson.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de petits pois Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate V : Filet de poulet SV : Poisson Courgettes persillées Comté Gâteau basque	Rillette de thon V : Nugget de volaille (ue) SV : Nugget de poisson Pâtes à la tomate Brie Panier de fruits	Salade de concombre V : Roti de veau SV : Poisson à l'aneth Printanière de légumes Riz au lait	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané) Bleu Panier de fruits
Soir	Radis V : Mijoté de bœuf SV : Poisson du chef Blé Fromage blanc	Curry de poisson Riz pilaf Tomme de montagne Panier de fruits	Gaspacho V : Hachis parmentier SV : Hachis de la mer St nectaire Éclair	Salade de lentilles Quiche aux légumes Choux fleur Mimolette 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	150g Salade de petits pois (9.4g) 250g Lasagne de légumes (22g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 Fruit SAUF Banane (13g) ***+ 1 Compote*** (15g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 87.4g**	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson ***+ 100g de riz*** (30g) Courgettes persillées Comté 80g Gâteau basque (46g) 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucides : 86g**	Rillette de thon **V :** 100g Nugget de volaille (ue) (20g) **SV :** 100g Nugget de poisson (20g) 200g Pâtes à la tomate (50g) Brie 1 Fruit SANS banane (13g) 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucides : 93g**	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth 200g Printanière de légumes (16g) 1 Riz au lait (21g) ***+ 1 Banane*** (20g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 87g**	Grande salade césar (salade verte, tomate, 1 poulet pané (ue) (13.4g) ou 1 poisson pané (13.4g)) ***+ 200g Pâtes*** (50g) Bleu 1 Fruit SANS banane (13g) 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucides : 86.4g**
Soir	Radis **V :** Mijoté de bœuf **SV :** Poisson du chef 250g Blé *(62.5g)* Fromage blanc + 1 sachet de sucre (8g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 90.5g**	Curry de poisson 200g Riz pilaf (60g) Tomme de montagne 1 Fruit SANS banane (13g) 1 tranche de pain *(10g)* **Total glucides : 86g**	Gaspacho **V :** 250g Hachis parmentier (25g) **SV :** 250g Hachis de la mer (25g) St nectaire 60g Éclair (19g) ***+ 1 Fruit SANS banane*** (13g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 87g**	100g Salade de lentilles (3g) 200g Quiche aux légumes (45g) Choux fleur Mimolette 1 Banane (20g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 88g**	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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade de petits pois (9.4g) 250g Lasagne de légumes (22g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 Fruit SAUF Banane (13g) ***+ 1 Compote (15g)*** 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 97.4g**	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson ***+ 100g de riz*** (30g) Courgettes persillées Comté 80g Gâteau basque (46g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 96g**	Rillette de thon **V :** 100g Nugget de volaille (ue) (20g) **SV :** 100g Nugget de poisson (20g) 200g Pâtes à la tomate (50g) Brie 1 Fruit SANS banane (13g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 103g**	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth 200g Printanière de légumes (16g) ***+ 50g Riz*** (15g) 1 Riz au lait (21g) ***+ 1 Banane*** (20g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 102g**	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) (13.4g) ou poisson pané (13.4g)) ***+ 200g Pâtes*** (50g) Bleu 1 Fruit SANS banane (13g) 2 tranches de pain *(20g)* **Total glucides : 96.4g**
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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	150g Salade de petits pois (9.4g) 300g Lasagne de légumes (26.4g) Yaourt + 1 sachet de sucre (8g) 1 Banane (20g) ***+ 1 Compote (15g)*** 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 108.8g**	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson ***+ 100g de riz*** (30g) Courgettes persillées Comté 80g Gâteau basque (46g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 106g**	Rillette de thon **V :** 100g Nugget de volaille (ue) (20g) **SV :** 100g Nugget de poisson (20g) 200g Pâtes à la tomate (50g) Brie 1 Fruit SANS banane (13g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 113g**	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth 200g Printanière de légumes (16g) ***+ 100g Riz*** (30g) 1 Riz au lait (21g) ***+ 1 Fruit SAUF banane*** (13g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 110g**	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) (13.4g) ou poisson pané (13.4g)) ***+ 200g Pâtes*** (50g) Bleu 1 Fruit SANS banane (13g) 3 tranches de pain *(30g)* **Total glucides : 106.4g**
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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	100g Salade de petits pois ☻ 250g Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits 2 tranches de pain	100g Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson 250g Courgettes persillées Comté 80g Gâteau basque 1 tranche de pain	Rillette de thon **V :** Nugget de volaille (ue) **SV :** Nugget de poisson 150g Pâtes à la tomate Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth 250g Printanière de légumes 1 Riz au lait 1 tranche de pain	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané) Bleu Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	100g Radis **V :** Mijoté de bœuf **SV :** Poisson du chef 150g Blé Fromage blanc 1 tranche de pain	☻ Curry de poisson ☻ 150g Riz pilaf Tomme de montagne Panier de fruits 1 tranche de pain	250mL Gaspacho **V :** 250g Hachis parmentier **SV :** 250g Hachis de la mer St nectaire ***Compote*** 2 tranches de pain	100g Salade de lentilles 200g Quiche aux légumes 250g Choux fleur Mimolette Panier de fruits 1 tranche de pain	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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	**V :** Steak **SV :** Poisson Pâtes Fromage à pâte pressée cuite Compote		**V :** Nugget de volaille (ue) **SV :** Nugget de poisson Pâtes 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	100g Salade de petits pois 250g Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson 150g Courgettes persillées Comté Gâteau basque 1 tranche de pain	Rillette de thon **V :** Nugget de volaille (ue) **SV :** Nugget de poisson 100g Pâtes à la tomate Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth 150g Printanière de légumes Riz au lait 1 tranche de pain	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané) Bleu Panier de fruits 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	Salade de petits pois Lasagne de légumes **(SANS GLUTEN)** Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson Courgettes persillées Comté ***Compote***	Rillette de thon **V :** ***Steak haché*** **SV :** ***Poisson*** Pâtes à la tomate **(SANS GLUTEN)** Brie Panier de fruits	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth Printanière de légumes Riz au lait	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané) Bleu Panier de fruits
Soir	Radis **V :** Mijoté de bœuf **SV :** Poisson du chef ***Riz*** Fromage blanc	Curry de poisson Riz pilaf Tomme de montagne Panier de fruits	Gaspacho **V :** Hachis parmentier **SANS chapelure** **SV :** Hachis de la mer **SANS chapelure** St nectaire ***Compote***	Salade de lentilles ***Pâtes SANS GLUTEN aux légumes*** Choux fleur Mimolette Panier de fruits	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 GRAISSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de petits pois Pâtes aux légumes Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits ➔ **Sans sauce**	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson Courgettes persillées Laitage nature 0-3% MG ***Compote*** ➔ **Sans sauce**	***Entrée crudité*** V : Steak haché SV : Poisson au four Pâtes à la tomate Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits ➔ **Sans sauce**	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth Printanière de légumes Laitage nature 0-3% MG → **Sans sauce**	Grande salade césar (salade verte, tomate, **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson/thon Laitage nature 0-3% MG Panier de fruits ➔ **Sans sauce**
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**

Sans charcuterie ni fromage (sauf pâtes pressée cuite)

Midi	Salade de petits pois Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate **V :** Filet de poulet **SV :** Poisson Courgettes persillées Comté Gâteau basque	***Entrée crudité*** **V :** Nugget de volaille (ue) **SV :** Nugget de poisson Pâtes à la tomate Laitage Panier de fruits	Salade de concombre **V :** Roti de veau **SV :** Poisson à l'aneth Printanière de légumes Riz au lait	Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané) Laitage Panier de fruits
Soir	Radis **V :** Mijoté de bœuf **SV :** Poisson du chef Blé Fromage blanc	Curry de poisson Riz pilaf Laitage Panier de fruits	Gaspacho **V :** Hachis parmentier **SV :** Hachis de la mer Laitage Éclair	Salade de lentilles Quiche aux légumes Choux fleur Laitage Panier de fruits	Légende : Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit

MENU ALLERGÈNES

	lundi 3 juillet 2023	mardi 4 juillet 2023	mercredi 5 juillet 2023	jeudi 6 juillet 2023	vendredi 7 juillet 2023
midi					
entrée	salade de petits pois : m,g	salade de tomate ; m	rillette de thon : P,m,o,l	salade de concombre : m	grande salade césar : g,l,o,ce,m,su
plats	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	filet poulet césar ; g,l,o,so,m	nugget : g,l,o,so	roti de veau : g,l,o,ce,su	0 :
plats sv	0 :	poisson césar ; P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	nugget de blé : G,l,o,so	poisson à l'aneth : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	grande salade césar poisson : P,g,l,o,ce,m,su
accompagnement	0 :	courgettes persillées ; l	pâtes : G,l,o	printanière de légumes : l,g	0 :
laitage	yaourt : l	conté ; L	brie : L	0 :	bleu : L
dessert	panier de fruits ;	gateau basque ; g,l,o,su	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	panier de fruits :
soir					
entrée	radis : l	0 :	gaspacho : ce	salade de lentilles : m	
plats	mijoté bœuf au curry : g,su,l,o,m,ce	curry de poisson : p,mo,cr,g,su,l,o,m,ce	hachis parmentier : g,l,o,ce,m,su	quiche aux légumes : g,l,o,f	
plats sv	poisson à la provençale : P	0 :	hachis parmentier de la mer : g,l,o,ce,m,su,P	0 :	
accompagnement	blé : g	riz pillaf : l	0 :	choux fleur : l	
laitage	fromage blanc fruits sec : l,f	tomme de Montagne : L	st nectaire : L	mimolette : l	
dessert	0 :	panier de fruits :	eclair : g,l,o,f	panier de fruits :	

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

Salade de petits pois
Lasagne de légumes
Yaourt
Panier de fruits

Radis
Mijoté de bœuf
Poisson du chef
Blé
Fromage blanc

L'origine des produits

Menu du Mardi

Midi

Salade de tomate
Filet de poulet
Poisson
Courgettes persillées
Conté
Gâteau basque

Curry de poisson
Riz pilaf
Tomme de montagne
Panier de fruits

L'origine des produits

Menu du Mercredi

Midi

Rillette de thon
Nugget de volaille (ue)
Nugget de poisson
Pâtes à la tomate
Brie
Panier de fruits

Gaspacho
Hachis parmentier
Hachis de la mer
St nectaire
Éclair

L'origine des produits

Menu du Jeudi

Midi

Salade de concombre
Roti de veau
Poisson à l'aneth
Printanière de légumes
Ria au lait

Salade de lentilles
Quiche aux légumes
Choux fleur
Mimolette
Panier de fruits

L'origine des produits

Menu du Vendredi

Grande salade césar (salade verte, tomate, poulet pané (ue) ou poisson pané)

Bleu

Panier de fruits

L'origine des produits