



SEMAINE 40

Du lundi 2 au vendredi 6 octobre 2023

Le 1er vendredi du mois d'octobre, c'est la journée mondiale du sourire a été inventée par un artiste de Worcester (USA), Harvey Ball, qui se trouve être passé à la postérité en créant le fameux smiley en 1963.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de riz V : Rôti de bœuf SPC : tortilla Gratin potimarron St nectaire Panier de fruits	Coleslaw V : Poisson meunière SPC : Haricots blancs à la tomate Riz pilaf Yaourt aromatisé Panier de fruits	Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère Carottes vichy Flan pâtissier	Crêpe au fromage Gnocchi à la provençale Camembert Panier de fruits	Salade verte V : Tajine boulettes agneau (ue) SPC : Tajine de pois chiche Semoule Gouda Riz au lait
Soir	Radis Wok de légumes Nouilles Kiri Tarte pommes	V : Cordon bleu (ue) SPC : Galette des champs Pâtes tomates basilic Yaourt Panier de fruits	Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SPC : Sauté de champignons à l'oignon Boulgour Munster Panier de fruits	Chou râpé V : Sauté porc à la moutarde SPC : Flan courges Pomme vapeur Fromage blanc vanille	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée 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>110g Salade de riz (33g) V : Rôti de bœuf SPC : 110g Tortilla (13.5) 200g Gratin potimarron (16) St nectaire Banane (20) V : 2 tranches de pain (20) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 89g/92.5g</p>	<p>Coleslaw V : Poisson meunière SPC : 110g Haricots blancs à la tomate (16.5) 160g Riz (48) Yaourt aromatisé (13) Fruit sauf banane/raisin (13g) V : 1 tranche de pain (10) SPC : pas de pain Total glucides : 84g/90.5g</p>	<p>Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère (20) Carottes vichy <u>V : + 200g de boulgour (50)</u> <u>SV : + 120g de boulgour (30g)</u> 80g Flan pâtissier (24g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 84g</p>	<p>1 Crêpe au fromage (15g) 200g Gnocchi à la provençale (66g) Camembert Fruit sauf banane/raisin (13g) Pas de pain Total glucides : 94g</p>	<p>Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : 110g Tajine de pois chiche (11g) 180g Semoule (45) Gouda 1 Riz au lait (24) V : 2 tranches de pain (20g) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 89g/90g</p>
Soir	<p>Radis Wok de légumes 200g Nouilles (50) Kiri 80g Tarte pommes (28) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 88g</p>	<p>V : 1 Cordon bleu (15) SPC : 1 Galette des champs (13) 170g Pâtes tomates basilic (42.5) Yaourt + 1 sachet de suvcre (8) Fruit sauf banane/raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 86.5g/88.5g</p>	<p>Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SPC : Sauté de champignons à l'oignon 220g Boulgour (55) Munster Banane (20) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85g</p>	<p>Chou râpé V : Sauté porc à la moutarde SPC : Flan courges 280g Pomme vapeur (42) Fromage blanc vanille (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 85g</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>110g Salade de riz (33g) V : Rôti de bœuf SPC : 110g Tortilla (13.5) 200g Gratin potimarron (16) St nectaire Banane (20) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 99g/102.5g</p>	<p>Coleslaw V : Poisson meunière SPC : 110g Haricots blancs à la tomate (16.5) 160g Riz (48) Yaourt aromatisé (13) Fruit sauf banane/raisin (13g) V : 2 tranches de pain (20g) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 94g/100.5g</p>	<p>Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère (20) Carottes vichy <u>V : + 200g de boulgour (50)</u> <u>SV : + 120g de boulgour (30g)</u> 80g Flan pâtissier (24g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 94g</p>	<p>1 Crêpe au fromage (15g) 200g Gnocchi à la provençale (66g) Camembert Fruit sauf banane/raisin (13g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 104g</p>	<p>Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : 110g Tajine de pois chiche (11g) 180g Semoule (45) Gouda 1 Riz au lait (24) V : 3 tranches de pain (20) SPC : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 99g/100g</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>110g Salade de riz (33g) V : Rôti de bœuf SPC : 110g Tortilla (13.5) 200g Gratin potimarron (16) St nectaire Banane (20) V : 3 tranches de pain (20) SPC : 1 tranche de pain (10) <u>+1 compote</u> (15) Total glucides : 114g/110.5g</p>	<p>Coleslaw V : Poisson meunière SPC : 110g Haricots blancs à la tomate (16.5) 160g Riz (48) Yaourt aromatisé (13) Fruit sauf banane/raisin (13g) V : 3 tranches de pain (30g) SPC : 2 tranches de pain (20) Total glucides : 104g/110.5g</p>	<p>Céleri rémoulade V : Filet poulet à la moutarde SPC : Galette fromagère (20) Carottes vichy <u>V : + 200g de boulgour</u> (50) <u>SV : + 120g de boulgour</u> (30g) 80g Flan pâtissier (24g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 104g</p>	<p>1 Crêpe au fromage (15g) 200g Gnocchi à la provençale (66g) Camembert Fruit sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 114g</p>	<p>Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : 110g Tajine de pois chiche (11g) 180g Semoule (45) Gouda 1 Riz au lait (24) V : 3 tranches de pain (20) SPC : 2 tranches de pain (20g) <u>+1 compote</u> (15) Total glucides : 99g/100g</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 riz V : Rôti de bœuf SPC : tortilla 250g Gratin potimarron St nectaire Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Coleslaw V : Poisson meunière SPC : Haricots blancs à la tomate 150g Riz pilaf Yaourt aromatisé Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère 250g Carottes vichy Flan pâtissier 1 tranche de pain	Crêpe au fromage 250g Gnocchi à la provençale Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	60g Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de pois chiche 150g Semoule Gouda Compote 1 tranche de pain
Soir	100g Radis Wok de légumes 150g Nouilles Kiri Tarte pommes 1 tranche de pain	V : Cordon bleu SPC : Galette des champs 150g Pâtes tomates basilic Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain	Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SPC : Sauté de champignons à l'oignon 150g Boulgour Munster Panier de fruits 1 tranche de pain	100g Chou râpé V : Sauté porc à la moutarde SPC : Flan courges 150g Pomme vapeur Yaourt nature 1 tranche de pain	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  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>Salade de riz Rôti de bœuf → Mettre dans la même assiette riz/rôti Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		<p>Filet poulet sans sauce <u>Boulgour</u> Fromage à pâte pressée cuite Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</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 riz V : Rôti de bœuf SPC : tortilla Gratin potimarron St nectaire Panier de fruits 1 tranche de pain	Coleslaw V : Poisson meunière SPC : Haricots blancs à la tomate 100g Riz pilaf Yaourt nature Panier de fruits 1 tranche de pain	Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère Carottes vichy Flan pâtissier 1 tranche de pain	<i>Entrée crudité</i> 250g Gnocchi à la provençale Camembert Panier de fruits 1 tranche de pain	Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de pois chiche 100g Semoule Gouda Riz au lait 1 tranche de pain
Soir					Légende : SPC : Sans Protéine Carnée 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 riz V : Rôti de bœuf SPC : tortilla Gratin potimarron St nectaire Panier de fruits	Coleslaw V : Poisson au beurre (sans farine) SPC : Haricots blancs à la tomate Riz pilaf Yaourt aromatisé Panier de fruits	Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : omelette Pomme de terre Carottes vichy Compote	Sardine/maquereaux Pâtes sans gluten à la provençale Camembert Panier de fruits	Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de pois chiche Riz Gouda Riz au lait
Soir	Radis Wok de légumes Pâtes sans gluten Kiri Compote	V : Steak haché SPC : Omelette Pâtes sans gluten tomates basilic Yaourt Panier de fruits	Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau (sans farine) SPC : Sauté de champignons à l'oignon Riz ou pomme de terre Munster Panier de fruits	Chou râpé V : Sauté porc à la moutarde (sans farine) SPC : Flan courges Pomme vapeur Fromage blanc vanille	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  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 riz (sans sauce)</p> <p>Rôti de bœuf</p> <p>Potimarron</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→ Sans huile</p>	<p>Coleslaw (sans sauce)</p> <p>Poisson au four</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→ Sans huile</p>	<p>Céleri (sans sauce)</p> <p>Filet poulet grillé</p> <p>Carottes</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Compote</p> <p>→ Sans huile</p>	<p>Entrée crudités (sans sauce)</p> <p>Gnocchi à la provençale</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Panier de fruits</p> <p>→ Sans huile</p>	<p>Salade verte (sans sauce)</p> <p>SPC : Tajine de pois chiche</p> <p>Semoule</p> <p>Laitage 0-3%</p> <p>Compote</p> <p>→ Sans huile</p>
Soir					<p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</p> <p>■ Fruit ou légume cru</p> <p>■ Fruits ou légumes</p> <p>■ Viande, poisson, œuf</p> <p>■ Féculent</p> <p>■ Produit laitier</p> <p>■ Pâtisserie et produit</p>

*1 tranche de pain = 20g de pain

Sans charcuterie/fromage crus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de riz V : Rôti de bœuf SPC : tortilla Gratin potimarron Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Coleslaw V : Poisson meunière SPC : Haricots blancs à la tomate Riz pilaf Yaourt aromatisé Panier de fruits</p>	<p>Céleri rémoulade V : Filet poulet à la crème SPC : Galette fromagère Carottes vichy Flan pâtissier</p>	<p>Crêpe au fromage Gnocchi à la provençale Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Tajine boulettes agneau SPC : Tajine de pois chiche Semoule Yaourt Riz au lait</p>
Soir	<p>Céleri rémoulade Wok de légumes Nouilles Kiri Tarte pommes</p>	<p>V : Cordon bleu SPC : Galette des champs Pâtes tomates basilic Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Poireaux vinaigrette V : Blanquette de veau SPC : Sauté de champignons à l'oignon Boulgour Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Chou râpé V : Sauté porc à la moutarde SPC : Flan courges Pomme vapeur Fromage blanc vanille</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 2 octobre 2023	mardi 3 octobre 2023	mercredi 4 octobre 2023	jeudi 5 octobre 2023	vendredi 6 octobre 2023
midi					
entrée	salade de riz : m	coleslaw ; m,o	celeri rémoulade : l,o,m	crêpe au fromage : g,l,o	salade verte : m
plats	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	poisson meunière ; P,g,o	filet poulet à la moutarde :	gnocchi à la provençale : g,l,o	tajine boulettes agneau : g
plats sv	tortillas aux pdt : l	pavé de haricot coco espagnole ;	galette fromagère : g,l,o	0 :	tajine de pois chiche :
accompagnement	gratin potimaron : g,l	riz pillaf ; l	carottes vichy : l	0 :	semoule : g
laitage	st nectaire : L	yaourt aromatisé ; l	0 :	camembert : L	gouda : l
dessert	panier de fruits ;	panier de fruits ;	flan patissier : g,l,o	panier de fruits :	riz au lait :g,l,o
soir					
entrée	celeri rémoulade : l,o,m	0 :	poireaux vinaigrette : m	chou rapé : m	
plats	wok de légumes : l	cordon bleu : g,l,o	blanquette de veau : g,l,o,ce,su	sauté porc à la moutarde : g,l,o,m,ce,su	
plats sv	0 :	galette des champs : G,l,o,so,ce,m	sauté de champignons à l'oignon : g,su,l,o,m,ce	flan courges : l,o,f	
accompagnement	0 :	pâtes tomates basilic : G,l,o	boulgour : g,l	pomme vapeur : l	
laitage	kiri : l	yaourt : l	munster : l	fromage blanc vanille : l	
dessert	tarte pommes : l	panier de fruits :	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

😊 Salade de riz
😊 V : Rôti de bœuf
😊 SPC : tortilla
😊 Gratin potimarron
😊 St nectaire
😊 Panier de fruits

😊 Radis
😊 Wok de légumes
😊 Nouilles
😊 Kiri
😊 Tarte pommes

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

☹️	Coleslaw
	V : Poisson meunière
	SPC : Haricots blancs à la tomate
	Riz pilaf
	Yaourt aromatisé
	Panier de fruits
	V : Cordon bleu (ue)
	SPC : Galette des champs
	Pâtes tomates basilic
	Yaourt
	Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Céleri rémoulade

😊 Filet poulet à la crème

SPC : Galette fromagère

Carottes vichy

Flan pâtissier

Poireaux vinaigrette

😊 V : Blanquette de veau

😞 SPC : Sauté de champignons à l'oignon

Boulgour

Munster

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Crêpe au fromage

Gnocchi à la provençale

Camembert

Panier de fruits

Chou râpé

😊 V : Sauté porc à la
moutarde

😞 SPC : Flan courges
Pomme vapeur

Fromage blanc vanille

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade verte

V : Tajine boulettes agneau (ue)

SPC : Tajine de pois chiche

Semoule

Gouda

Riz au lait

L'origine des produits

