



SEMAINE 37

Du lundi 11 au vendredi 15 septembre 2023

Allez, du balai, ce samedi, c'est nettoyage. Et pas n'importe lequel, c'est la journée mondiale du nettoyage. Le World Clean Up Day ! Malgré un nom très anglo-saxon, il semblerait que l'origine de cette journée soit estonienne. L'Estonie, petit pays balte comptant seulement 1.3 millions d'âmes, agit concrètement pour la planète...



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Salade de petits pois Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits	V : Rillette de sardine SV : Houmous V : Quiche SPC : Quiche aux légumes Yaourt Panier de fruits	Salade de tomate V : Nugget SPC : Nugget de blé Pâtes Brie Panier de fruits	Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : Galette fromagère Printanière de légumes Riz au lait	V : Grande salade niçoise SPC : Grande salade du Velay Bleu Éclair
Soir	Radis V : Mijoté de bœuf à la niçoise SPC : Omelette piperade Blé Fromage blanc et fruits secs	V : Lasagne de bœuf SPC : Lasagne de légumes Tomme de montagne Panier de fruits	Gaspacho V : Curry de poisson SPC : Allo Goby Riz Pilaf Saint Nectaire Gâteau basque	Salade de lentilles Pavé haricot coco carotte 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	<p>Salade de petits pois 250g Lasagne de légumes (22g) <u>+ 100g Blé</u> (25g) Yaourt + sachet de sucre (8g) Fruits sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucide : 88g</p>	<p>V : Rillette de sardine SV : 50g Houmous (3.5g) V : 200g Quiche (40g) SPC : 200g Quiche aux légumes (40g) Yaourt + sachet de sucre (8g) Fruits sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucide : 85g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g) V : Nugget (20g) SPC : Nugget de blé (20g) 180g Pâtes (45g) Brie Fruits sauf banane/raisin (13g) 1 tranche de pain (10g) Total glucide : 91g</p>	<p>Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : 1 Galette fromagère (17g) 250g Printanière de légumes (18g) <u>+110g de pâtes</u> (27.5g) 1 Riz au lait (21g) V : 2 tranches de pain (20g) Total glucide : 86.5g/93.5g</p>	<p>V : Grande salade niçoise → 100g de pomme de terre (15g) ± <u>100g de riz</u> (30g) SPC : Grande salade du Velay → 100g de lentilles (15g) + <u>100g de riz</u> (30g) 2 tranches de pain (20g) Bleu 1 Eclair (19g) Total glucide : 84g</p>
Soir	<p>Radis V : Mijoté de bœuf à la niçoise SPC : Omelette piperade 250g Blé (62.5g) Fromage blanc et fruits secs 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 92.5g</p>	<p>V : 250g Lasagne de bœuf (22g) SPC : 250g Lasagne de légumes (22g) Tomme de montagne Banane (20g) <u>+ 1 compote</u> (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 87g</p>	<p>200ml Gaspacho (6g) V : Curry de poisson SPC : Allo Goby 100g Riz Pilaf (30g) Saint Nectaire 80g Gâteau basque (40g) 1 tranche de pain (10g) Total glucide : 86g</p>	<p>100g Salade de lentilles (15g) 200g Pavé haricot coco carotte (37.5g) Choux fleur Mimolette Fruits sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucide : 85.5g</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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>SPC : sans protéines carnée</p> </div>

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de petits pois 250g Lasagne de légumes (22g) <u>+ 100g Blé (25g)</u> Yaourt + sachet de sucre (8g) Fruits sauf banane/raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 98g</p>	<p>V : Rillette de sardine SV : 50g Houmous (3.5g) V : 200g Quiche (40g) SPC : 200g Quiche aux légumes (40g) Yaourt + sachet de sucre (8g) Fruits sauf banane/raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 95g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g) V : Nugget (20g) SPC : Nugget de blé (20g) 180g Pâtes (45g) Brie Fruits sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucide : 101g</p>	<p>Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : 1 Galette fromagère (17g) 250g Printanière de légumes (18g) <u>+110g de pâtes (27.5g)</u> 1 Riz au lait (21g) V : 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 96.5g/103.5g</p>	<p>V : Grande salade niçoise → 100g de pomme de terre (15g) ± <u>100g de riz (30g)</u> SPC : Grande salade du Velay → 100g de lentilles (15g) + <u>100g de riz (30g)</u> Bleu 1 Eclair (19g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 94g</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>Salade de petits pois 250g Lasagne de légumes (22g) <u>+ 100g Blé</u> (25g) Yaourt + sachet de sucre (8g) 1 banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 105g</p>	<p>V : Rillettes de sardine SV : 50g Houmous (3.5g) V : 200g Quiche (40g) SPC : 200g Quiche aux légumes (40g) Yaourt + sachet de sucre (8g) Fruits sauf banane/raisin (13g) <u>+ 1 compote</u> (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 110g</p>	<p>100g Salade de tomate (3g) V : Nugget (20g) SPC : Nugget de blé (20g) 180g Pâtes (45g) Brie Fruits sauf banane/raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 111g</p>	<p>Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : 1 Galette fromagère (17g) 250g Printanière de légumes (18g) <u>+150g de pâtes</u> (37.5g) 1 Riz au lait (21g) V : 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 106.5g/113.5g</p>	<p>V : Grande salade niçoise → 100g de pomme de terre (15g) ± <u>100g de riz</u> (30g) SPC : Grande salade du Velay → 100g de lentilles (15g) <u>+ 100g de riz</u> (30g) Bleu 1 Eclair (19g) <u>+ 1 compote</u> (15g) 3 tranches de pain (30g) Total glucide : 104g</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 petits pois Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits	V : Rillette de sardine SV : Houmous V : Quiche SPC : Quiche aux légumes Yaourt Panier de fruits	100g Salade de tomate V : Nugget SPC : Nugget de blé 150g Pâtes Brie Panier de fruits	100g Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : Galette fromagère 250g Printanière de légumes <u>Compote</u>	V : Grande salade niçoise SPC : Grande salade du Velay Bleu Eclair
Soir	100g Radis V : Mijoté de bœuf à la niçoise SPC : Omelette piperade 150g Blé Fromage blanc et fruits secs	V : Lasagne de bœuf SPC : Lasagne de légumes Tomme de montagne Panier de fruits	250ml Gaspacho V : Curry de poisson SPC : Allo Goby 150g Riz Pilaf Saint Nectaire Gâteau basque	90g Salade de lentilles Pavé haricot coco carotte 250g Choux fleur Mimolette 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>Steak haché Blé Fromage à pâte pressée cuite <i>Compote</i></p>		<p>V : Nugget SPC : Nugget de blé Pâtes Fromage à pâte pressée cuite Panier de fruits</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none">Fruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>90g Salade de petits pois</p> <p>Lasagne de légumes</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>V : Rillettes de sardine</p> <p>SV : Houmous</p> <p>V : Quiche</p> <p>SPC : Quiche aux légumes</p> <p>Yaourt nature</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de tomate</p> <p>V : Nugget</p> <p>SPC : Nugget de blé</p> <p>100g Pâtes</p> <p>Brie</p> <p>Panier de fruits</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>100g Concombre à la bulgare</p> <p>V : Filet de poulet aux herbes</p> <p>SPC : Galette fromagère</p> <p>Printanière de légumes</p> <p>Riz au lait</p> <p>1 tranche de pain</p>	<p>V : Grande salade niçoise</p> <p>SPC : Grande salade du Velay</p> <p>Bleu</p> <p>Eclair</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>Salade de petits pois Pâtes sans gluten aux légumes Yaourt Panier de fruits</p>	<p>V : Rillette de sardine SV : Houmous Omelette <u>Riz</u> Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate V : Filet de poulet SPC : Omelette <i>Pâtes sans gluten</i> Brie Panier de fruits</p>	<p>Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : Omelette Printanière de légumes Riz au lait</p>	<p>V : Grande salade niçoise SPC : Grande salade du Velay Bleu <i>Compote</i></p>
Soir	<p>Radis V : Mijoté de bœuf à la niçoise SPC : Omelette piperade <u>Riz</u> Fromage blanc et fruits secs</p>	<p>V : Pâtes sans gluten à la bolognaise SPC : Pâtes sans gluten aux légumes Tomme de montagne Panier de fruits</p>	<p>Gaspacho V : Curry de poisson SPC : Allo Goby Riz Pilaf Saint Nectaire <i>Compote</i></p>	<p>Salade de lentilles Pavé haricot coco carotte Choux fleur Mimolette 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	Salade de petits pois Pâtes aux légumes Yaourt Panier de fruits →Sans matière grasse	<i>Entré crudité</i> Steak haché <i>Pâtes</i> Yaourt Panier de fruits →Sans matière grasse	Salade de tomate Poisson au four Pâtes Faisselle 0% ou yaourt nature Panier de fruits →Sans matière grasse	Concombre Filet de poulet aux herbes Printanière de légumes Faisselle 0% ou yaourt nature →Sans matière grasse	Grande salade niçoise (<i>sans œuf ni olives</i>) Faisselle 0% ou yaourt nature →Sans matière grasse
Soir					Légende : 

*1 tranche de pain = 20g de pain

Sans charcuterie/fromage non cuit

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade de petits pois Lasagne de légumes Yaourt Panier de fruits</p>	<p>SV : Houmous V : Quiche SPC : Quiche aux légumes Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Salade de tomate V : Nugget SPC : Nugget de blé Pâtes Laitage nature Panier de fruits</p>	<p>Concombre à la bulgare V : Filet de poulet aux herbes SPC : Galette fromagère Printanière de légumes Riz au lait</p>	<p>V : Grande salade niçoise SPC : Grande salade du Velay Bleu Eclair</p>
Soir	<p>Radis V : Mijoté de bœuf à la niçoise SPC : Omelette piperade Blé Fromage blanc et fruits secs</p>	<p>V : Lasagne de bœuf SPC : Lasagne de légumes Laitage nature Panier de fruits</p>	<p>Gaspacho V : Curry de poisson SPC : Allo Goby Riz Pilaf Laitage nature Gâteau basque</p>	<p>Salade de lentilles Pavé haricot coco carotte Choux fleur Laitage nature 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

MENU ALLERGÈNES

	lundi 11 septembre 2023	mardi 12 septembre 2023	mercredi 13 septembre 2023	jeudi 14 septembre 2023	vendredi 15 septembre 2023		
midi							
entrée	salade de petits pois : m,g	rilette de sardine ; P,m,o,l	salade de tomate : m	concombre à la bulgare : g,l,m	grande salade niçoise : o,p,m,su,g,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 (M) Moutarde	
plats	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	quiche ; g,l,o,f	nugget : g,l,o,so	filet poulet aux herbes :	0 :		
plats sv	0 :	quiche aux légumes ; g,l,o,f	nugget de blé : G,l,o,so	galette fromagère : g,l,o	0 :		
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 ;	panier de fruits :	panier de fruits :	riz au lait : g,l,o	eclair :g,l,o,f		
soir							
entrée	radis : l	0 :	gaspacho : ce	salade de lentilles : m			(Se) Sésame (Su) Sulfites (+10mg/kg) (Lu) Lupin (Mo) Mollusques
plats	mijoté bœuf à la niçoise : g,l,o,su,m,ce	lasagne bœuf : g,l,o,ce,su,m	curry de poisson : p,mo,cr,g,su,l,o,m,ce	pavé de haricot coco carottes :			
plats sv	omelette piperade : o,l	lasagne de légumes : g,l,o,ce,su,m	Aloo Goby :	0 :			
accompagnement	blé : g	0 :	riz pillaf : l	choux fleur : l			
laitage	0 :	tomme de Montagne : l	st nectaire : L	mimolette : l			
dessert	fromage blanc fruits sec : l,f	panier de fruits :	gateau basque : g,l,o,su	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 petits pois

Lasagne de légumes

Yaourt

Panier de fruits

Radis

☺ : Mijoté de bœuf à la niçoise

☹ : SPC : Omelette piperade

Blé

Fromage blanc et fruits secs

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

V : Rillette de sardine

SV : Houmous



V : Quiche

SPC : Quiche aux légumes

Yaourt

Panier de fruits



V : Lasagne de bœuf

SPC : Lasagne de légumes

Tomme de montagne

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade de tomate



V : Nugget

SPC : Nugget de blé

Pâtes

Brie

Panier de fruits

Gaspacho

V : Curry de poisson

SPC : Allo Goby

Riz Pilaf

Saint Nectaire

Gâteau basque

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Concombre à la bulgare

😊 V : Filet de poulet aux
herbes

SPC : Galette fromagère

Printanière de légumes

Riz au lait

Salade de lentilles

Pavé haricot coco carotte

Choux fleur

Mimolette

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

V : Grande salade niçoise

SPC : Grande salade du Velay

Bleu

Éclair

L'origine des produits

