



















SEMAINE 39

Du lundi 25 au vendredi 30 septembre 2023

L'automne est la saison de certaines récoltes, notamment des cultures d'été : maïs, tournesol, et de nombreuses sortes de fruits : pommes, poires, coings, raisins, des fruits secs : châtaignes, noix et noisettes...



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	 <p> Betterave V : Saucisse SPC : Rouleau Purée pdt Fromage râpé Panier de fruits </p>	 <p> Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja Poêle patate douce champignons Comté Crumble aux fruits </p>	  <p> Salade de blé V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco olive Haricots verts Brie Panier de fruits </p>	 <p> Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam Brocolis Crème dessert </p>	 <p> Salade de perles Aloo matar Bleu Panier de fruits </p>
Soir	 <p> Carottes râpées à l'orange V : Poisson au beurre blanc SPC : Omelette (maison) Salsifis persillés Fromage blanc fruits sec </p>	 <p> Salade verte Tarte à l'oignon Poêlé de légumes Morbier Panier de fruits </p>	<p> Salade de tomate crouton V : Paupiette dinde (ue) SPC : Cake aux fromages Courgettes persillées Tiramisu </p>	  <p> Chou chinois V : Mijoté bœuf à l'oriental SPC : Chakchouka Lentilles Cantal 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

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 Betterave (7g) V : Saucisse SPC : Rouleau 300g Purée pdt (45g) Fromage râpé Fruit sauf banane/raisin (13g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja 200g Poêle patate douce champignons (10g) <u>+ 130g pâtes (32.5g)</u> Comté 80g Crumble aux fruits (24g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 86.5g</p>	<p>110g Salade de blé (27.5g) V : Rôti de veau SPC : 110g Pavé de haricot coco olive (20g) 150g Haricots verts (4.5g) Brie Banane (20g) <u>V : + 1 compote (15g)</u> 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 87g/92g</p>	<p>Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) (60g de vermicelli de riz : 12g) Brocolis <u>+160g riz (48g)</u> 1 Crème dessert (18g) V : 2 tranches de pain (20g) SV : 1 tranche de pain (10g) Total glucides : 86g/88g</p>	<p>120g Salade de perles (30g) Aloo matar (100g de pommes de terre : 15g) Bleu Banane (20g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 85g</p>
Soir	<p>100g Carottes râpées à l'orange (7g) V : Poisson au beurre blanc SPC : Omelette (maison) Salsifis persillés <u>+160g de riz (48g)</u> Fromage blanc fruits sec 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 85g</p>	<p>200g Tarte à l'oignon (40g) Salade verte Morbier Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 90g</p>	<p>90g Salade de tomate +10g crouton (8g) V : Paupiette dinde SPC : 120g Cake aux fromages (30g) 200g Courgettes persillées (3g) 80g Tiramisu (26g) 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 87g</p>	<p>Chou chinois V : Mijoté bœuf à l'oriental SPC : Chakchouka 200g Lentilles (30g) Cantal Fruit sauf banane/raisin (13g) <u>+ 1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 88g</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 Betterave (7g) V : Saucisse SPC : Rouleau 300g Purée pdt (45g) Fromage râpé Fruit sauf banane/raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja 200g Poêle patate douce champignons (10g) <u>+ 130g pâtes (32.5g)</u> Comté 80g Crumble aux fruits (24g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 96.5g</p>	<p>110g Salade de blé (27.5g) V : Rôti de veau SPC : 110g Pavé de haricot coco olive (20g) 150g Haricots verts (4.5g) Brie Banane (20g) <u>V : + 1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 97g/102g</p>	<p>Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) (60g de vermicelli de riz : 12g) Brocolis <u>+160g riz (48g)</u> 1 Crème dessert (18g) V : 3 tranches de pain (30g) SV : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 96g/98g</p>	<p>120g Salade de perles (30g) Aloo matar (100g de pommes de terre : 15g) Bleu Banane (20g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</p>
Soir					<p style="text-align: center;">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







*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 110g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>100g Betterave (7g) V : Saucisse SPC : Rouleau 300g Purée pdt (45g) Fromage râpé Fruit sauf banane/raisin (13g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 95g</p>	<p>Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja 200g Poêle patate douce champignons (10g) <u>+ 170g pâtes (42.5g)</u> Comté 80g Crumble aux fruits (24g) 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 106.5g</p>	<p>150g Salade de blé (37.5g) V : Rôti de veau SPC : 110g Pavé de haricot coco olive (20g) 150g Haricots verts (4.5g) Brie Banane (20g) <u>V : + 1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 107g/112g</p>	<p>Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) (60g de vermicelli de riz : 12g) Brocolis <u>+190g riz (57g)</u> 1 Crème dessert (18g) V : 3 tranches de pain (30g) SV : 2 tranches de pain (20g) Total glucides : 105g/107g</p>	<p>120g Salade de perles (30g) Aloo matar (100g de pommes de terre : 15g) Bleu Banane (20g) <u>+ 1 compote (15g)</u> 3 tranches de pain (30g) Total glucides : 110g</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	Betterave V : Saucisse SPC : Rouleau 150g Purée pdt Fromage râpé Panier de fruits 2 tranches de pain	Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja 250g Poêle patate douce champignons Comté Crumble aux fruits 2 tranches de pain	Salade de blé V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco olive 250g Haricots verts Brie Panier de fruits	Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) 250g Brocolis Compote 2 tranches de pain	Salade de perles Aloo matar Bleu Panier de fruits 2 tranches de pain
Soir	Carottes râpées à l'orange V : Poisson au beurre blanc SPC : Omelette (maison) 250g Salsifis persillés Fromage blanc fruits sec 2 tranches de pain	Tarte à l'oignon Salade verte Morbier Panier de fruits 2 tranches de pain	Salade de tomate crouton V : Paupiette dinde SPC : Cake aux fromages 250g Courgettes persillées Tiramisu 2 tranches de pain	Chou chinois V : Mijoté bœuf à l'oriental SPC : Chakchouka 150g Lentilles Cantal Panier de fruits 2 tranches 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>V : Saucisse Purée pdt Fromage à pâte pressé cuite Compote</p>		<p>V : Rôti de veau Blé Fromage à pâte pressé cuite Compote</p>		
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none">SPC : Sans Protéine CarnéeFruit ou légume cruFruits ou légumesViande, poisson, œufFéculentProduit laitierPâtisserie et produit

MENU DIABÉTIQUE NON INSULINO-DÉPENDANT (DNID)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	Betterave V : Saucisse SPC : Rouleau 100g Purée pdt Fromage râpé Panier de fruits 1 tranche de pain	Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja Poêle patate douce champignons Comté Crumble aux fruits 1 tranche de pain	100g Salade de blé V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco olive Haricots verts Brie Panier de fruits 1 tranche de pain	Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) Brocolis Laitage nature 1 tranche de pain	100g Salade de perles Aloo matar Bleu Panier de fruits 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	Betterave V : Saucisse Purée pdt Fromage râpé Panier de fruits	Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille Poêle patate douce champignons Comté <i>Compote ou fruits au sirop</i>	Salade de pâtes sans gluten V : Rôti de veau Haricots verts Brie Panier de fruits	Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) Brocolis Crème dessert	Salade de pâtes sans gluten Aloo matar Bleu Panier de fruits
Soir	Carottes râpées à l'orange V : Poisson au beurre blanc Salsifis persillés Fromage blanc fruits sec	Riz/oignons/œuf brouillé Salade verte Morbier Panier de fruits	Salade de tomate sans croutons V : Paupiette dinde Courgettes persillées <i>Compote</i>	Chou chinois V : Mijoté bœuf à l'oriental Lentilles Cantal Panier de fruits	Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  <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	Betterave V : Poisson au four Ecrasé de pdt Yaourt Panier de fruits → Sans graisse	Concombre V : Escalope de volaille Patate douce champignons Yaourt Compote → Sans graisse	Salade de blé V : Rôti de veau Haricots verts Yaourt Panier de fruits → Sans graisse	Salade verte V : Poisson Brocolis Yaourt → Sans graisse	Salade de perles Aloo matar Yaourt Panier de fruits → Sans graisse
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

Sans charcuterie/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p align="center">Betterave V : Saucisse SPC : Rouleau Purée pdt Laitage nature Panier de fruits</p>	<p align="center">Concombre vinaigrette V : Escalope de volaille SPC : Steak de soja Poêle patate douce champignons Laitage nature Crumble aux fruits</p>	<p align="center">Salade de blé V : Rôti de veau SPC : Pavé de haricot coco olive Haricots verts Laitage nature Panier de fruits</p>	<p align="center">Salade verte V : Poisson bonne femme SPC : Tom Yam (Form) Brocolis Crème dessert</p>	<p align="center">Salade de perles Aloo matar Laitage nature Panier de fruits</p>
Soir	<p align="center">Carottes râpées à l'orange V : Poisson au beurre blanc SPC : Omelette (maison) Salsifis persillés Fromage blanc fruits sec</p>	<p align="center">Tarte à l'oignon Salade verte Laitage nature Panier de fruits</p>	<p align="center">Salade de tomate crouton V : Paupiette dinde SPC : Cake aux fromages Courgettes persillées Tiramisu</p>	<p align="center">Chou chinois V : Mijoté bœuf à l'oriental SPC : Chakchouka Lentilles Laitage nature Panier de fruits</p>	<p align="center">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 ALLERGÈNES

	lundi 25 septembre 2023	mardi 26 septembre 2023	mercredi 27 septembre 2023	jeudi 28 septembre 2023	vendredi 29 septembre 2023
midi					
entrée	betterave : m	concombre vinaigrette ; m, su	salade de blé : m,g	salade verte : m	salade de perles : g,o,m
plats	saucisse :	Escaloppe de volaille ;	roti de veau : g,l,o,ce,su	poisson bonne femme : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	aloo matar :
plats sv	rouleau : g,l,o,ce,so,m	steak de soja ; SO,g,l,o,ce	pavé de haricot coco olives :	Tom Yam (Form) : l	0 :
accompagnement	purée pdt : l	poêle patate douce champignons ; l	haricots verts : l	Brocolis : l	0 :
laitage	fromage râpé : L	conté ; L	brie : L	0 :	bleu : L
dessert	panier de fruits ;	crumble aux fruits ; g,l,o	panier de fruits :	crème dessert : L	panier de fruits :
soir					
entrée	carottes râpées à l'orange : m	salade verte : m	salade de tomate crouton : m, g,o	chou chinois : m	
plats	poisson au beurre blanc : P,g,l,o,ce,su,mo,cr,ce	tarte oignons : l	paupiette dinde : g,l,ce,o,m,su	mijoté bœuf à l'oriental : g,l,o,su,m,ce,f	
plats sv	omelette (maison) : o,l	0 :	cake aux fromages : g,l,o	chakchouka : o,l	
accompagnement	salsifi persillé : l	poêlé de légumes : l	courgettes persillées : l	lentilles : l	
laitage	0 :	morbier : l	0 :	cantal : l	
dessert	fromage blanc fruits sec : l,f	panier de fruits :	tiramisu : l	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

Betterave

V : Saucisse

SPC : Rouleau

Purée pdt

Fromage râpé

Panier de fruits

Carottes râpées à
l'orange

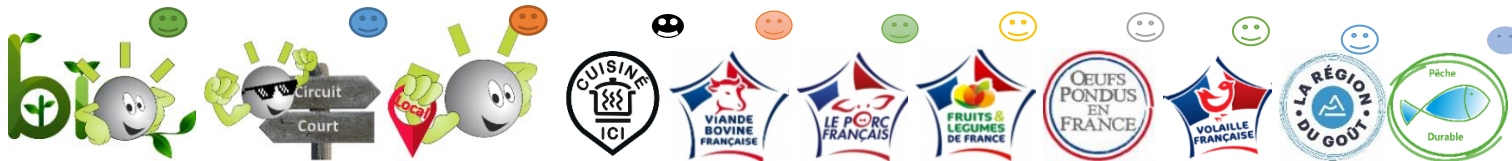
V : Poisson au beurre
blanc

SPC : Omelette (maison)

Salsifis persillés

Fromage blanc fruits sec

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Concombre vinaigrette

V : Escalope de volaille

SPC : Steak de soja

Poêle patate douce

champignons

Comté

Crumble aux fruits

Salade verte

Tarte à l'oignon

Poêlé de légumes

Morbier

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Salade de blé

V : Rôti de veau

SPC : Pavé de haricot
coco olive

Haricots verts

Brie

Panier de fruits

Salade de tomate crouton

V : Paupiette dinde

SPC : Cake aux fromages

Courgettes persillées

Tiramisu

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade verte

V : Poisson bonne femme

SPC : Tom Yam

Brocolis

Crème dessert

Chou chinois

V : Mijoté bœuf à

l'oriental

SPC : Chakchouka

Lentilles

Cantal

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Salade de perles

Aloo matar

Bleu

Panier de fruits

L'origine des produits

