



SEMAINE 41

Du lundi 9 au vendredi 13 octobre 2023

Ce plat se déguste à la cuillère et peut être servi avec du pain de campagne, des pommes de terre en robe des champs, une salade verte.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : Sauté lentille corail à l'orange Riz pilaf Brie Cookie géant</p>	<p>Salade de perles Quiche aux légumes Crudités Tomme des Pyrénées Panier de fruits</p>	<p>V : Pâté croute SPC : Terrine de légume V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise Nouille chinoise Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : Pavé d'haricots rouge Pomme dauphine Comté Ananas rôti</p>	<p>Betterave Chioggia Tarte rustique haricots poireau Crudités Cantal Beignet</p>
Soir	<p>Salade boulgour à l'oriental V : Sauté canard SPC : Falafel Gratin cardon Bleu Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives V : Rôti de veau SPC : Sauté de champignons au miel Gratin dauphinois Yaourt aux fruits</p>	<p>Carottes râpées Boite chaude sans viande Salade verte Crème dessert</p>	<p>Soupe de légumes V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin d'œuf béchamel Fondue de poireaux Livarot Panier de fruits</p>	<p>Légende : SPC : Sans Protéine Carnée  Fruit ou légume cru  Fruits ou légumes  Viande, poisson, œuf  Féculent  Produit laitier  Pâtisserie et produit</p>

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 asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : 110g Sauté lentille corail à l'orange (13g) 130g Riz pilaf (39g) Brie 1 Cookie géant (28) V : 2 tranches de pain (20) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 87g/90g</p>	<p>90g Salade de perles (22.5) 200 Quiche aux légumes (35) Crudités Tomme des Pyrénées 1 Banane (20) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 87.5g</p>	<p>V : 50g Pâté crouste (9) SPC : 50g Terrine de légume (4) V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) 250g Nouille chinoise (62.5) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruit sauf banane/raisin (13) Total glucides : 92.5g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : 110g Pavé d'haricots rouge (form) (21) 200g Pomme dauphine (40g) Comté 120g Ananas rôti (15.5) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.5g/86.5g</p>	<p>Betterave Chioggia 200g Tarte rustique haricot poireau (45) Crudités Cantal 1 Beignet (35g) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 90g</p>
Soir	<p>90g Salade boulgour à l'oriental (22.5) V : Sauté canard SPC : 100g Falafel (17) Gratin cardon + 100g Boulgour (25) Bleu 1 fruit sauf banane (13) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 90.5g/87.5g</p>	<p>Salade d'endives V : Rôti de veau SPC : Sauté de champignons au miel 250g Gratin dauphinois (37.5) Yaourt aux fruits (13) 2 tranches de pain (20) + 1 compote (15) Total glucides : 85.5g</p>	<p>100g Carottes râpées (7) Boite chaude sans viande Salade verte 1 Crème dessert (18) 1 Banane (20) 4 tranches de pain (40) Total glucides : 85g</p>	<p>200ml Soupe de légumes (8) V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin d'œuf béchamel + 120g riz (36) Fondue de poireaux Livarot 1 fruit sauf banane/raisin (13) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 87g</p>	<p>Légende : SPC : Sans Protéine Carnée ■ Fruit ou légume cru ■ Fruits ou légumes ■ Viande, poisson, œuf ■ Féculent ■ Produit laitier ■ Pâtisserie et produit</p>

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : 110g Sauté lentille corail à l'orange (13g) 130g Riz pilaf (39g) Brie 1 Cookie géant (28) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 2 tranches de pain (20) Total glucides : 97g/100g</p>	<p>90g Salade de perles (22.5) 200 Quiche aux légumes (35) Crudités Tomme des Pyrénées 1 Banane (20) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 97.5g</p>	<p>V : 50g Pâté croute (9) SPC : 50g Terrine de légume (4) V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) 250g Nouille chinoise (62.5) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruit sauf banane/raisin (13) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 102.5g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : 110g Pavé d'haricots rouge (form) (21) 250g Pomme dauphine (50g) Comté 120g Ananas rôti (15.5) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 95.5g/96.5g</p>	<p>Betterave Chioggia 200g Tarte rustique haricot poireau (45) Crudités Cantal 1 Beignet (35g) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 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>Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : 110g Sauté lentille corail à l'orange (13g) 170g Riz pilaf (51g) Brie 1 Cookie géant (28) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 2 tranches de pain (20) Total glucides : 109g/112g</p>	<p>90g Salade de perles (22.5) 200 Quiche aux légumes (35) Crudités Tomme des Pyrénées 1 Banane (20) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 107.5g</p>	<p>V : 50g Pâté croute (9) SPC : 50g Terrine de légume (4) V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) 250g Nouille chinoise (62.5) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) 1 fruit sauf banane/raisin (13) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 112.5g</p>	<p>Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : 110g Pavé d'haricots rouge (form) (21) 300g Pomme dauphine (60g) Comté 120g Ananas rôti (15.5) V : 3 tranches de pain (30) SPC : 1 tranche de pain (10) Total glucides : 105.5g/106.5g</p>	<p>Betterave Chioggia 200g Tarte rustique haricot poireau (45) Crudités Cantal 1 Beignet (35g) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 110g</p>
Soir					<p>Légende :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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 HYPOCALORIQUE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : Sauté lentille corail à l'orange 150g Riz pilaf Brie Cookie géant 1 tranche de pain</p>	<p>100g Salade de perles 200g Quiche aux légumes Crudités Tomme des Pyrénées Panier de fruits 2 tranches de pain</p>	<p>V : Pâté croute SPC : Terrine de légume V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) 150g Nouille chinoise Yaourt Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : Pavé d'haricots rouge (form) 150g Pomme dauphine Comté Ananas rôti 1 tranche de pain</p>	<p>100g Betterave Chioggia 200g Tarte rustique haricot poireau Crudités Cantal Beignet 2 tranches de pain</p>
Soir	<p>100g Salade boulgour à l'oriental V : Sauté canard SPC : Falafel 250g Gratin cardon Bleu Panier de fruits 1 tranche de pain</p>	<p>60g Salade d'endives V : Rôti de veau SPC : Sauté de champignons au miel 150g Gratin dauphinois Yaourt aux fruits 1 tranche de pain</p>	<p>100g Carottes râpées Boite chaude sans viande Salade verte Compote 2 tranches de pain</p>	<p>250ml Soupe de légumes V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin d'œuf béchamel 200g Fondue de poireaux Livarot Panier de fruits 2 tranches 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	<p>Sauté poisson à l'orange Riz pilaf Fromage à pâte pressée cuite Cookie géant</p>		<p>V : Sauté porc au caramel Nouille chinoise Fromage à pâte pressée 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	Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : Sauté lentille corail à l'orange 100g Riz pilaf Brie Cookie géant 1 tranche de pain	100g Salade de perles Quiche aux légumes Crudités Tomme des Pyrénées Panier de fruits 1 tranche de pain	Entré crudités V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) 100g Nouille chinoise Yaourt sans sucre Panier de fruits 1 tranche de pain	Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : Pavé d'haricots rouge (form) 100g Pomme dauphine Comté Ananas rôti 1 tranche de pain	Betterave Chioggia Tarte rustique haricot poireau Crudités Cantal Beignet 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 asiatique V : Sauté poisson à l'orange (<i>sans farine</i>) SPC : Sauté lentille corail à l'orange Riz pilaf Brie <u>Compote</u>	<u>Entré crudités</u> Pâtes sans gluten aux légumes Crudités Tomme des Pyrénées Panier de fruits	<u>Entré crudités</u> V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) <u>Riz</u> Yaourt Panier de fruits	Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : Pavé d'haricots rouge (form) Pomme de terre ou autre féculent Comté Ananas rôti	Betterave Chioggia <u>Pâtes sans gluten + composantes de la tarte rustique</u> Crudités Cantal <u>Compote</u>
Soir	Salade <u>de riz</u> à l'oriental V : Sauté canard (<i>sans farine</i>) SPC : Omelette Gratin cardon Bleu Panier de fruits	Salade d'endives V : Rôti de veau SPC : Sauté de champignons au miel Gratin dauphinois Yaourt aux fruits	Carottes râpées Boîte chaude sans viande Salade verte Crème dessert	Soupe de légumes V : Gratin de fruits de mer (<i>sans farine</i>) SPC : Gratin d'œuf béchamel (<i>sans farine</i>) Fondue de poireaux Livarot Panier de fruits	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 asiatique Poisson vapeur à l'orange Riz pilaf Laitage 0-3% Compote →sans huile</p>	<p>Salade de perles Steak + légumes Crudités Laitage 0-3% Panier de fruits →sans huile</p>	<p>Entré crudités Porc ou volaille grillée Nouille chinoise Yaourt Panier de fruits →sans huile</p>	<p>Salade verte Bœuf vapeur ou poisson au four Pomme dauphine Laitage 0-3% Ananas rôti (sans beurre) →sans huile</p>	<p>Betterave Chioggia Pâtes + composantes de la tarte rustique Crudités Laitage 0-3% Compote →sans huile</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/fromage

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Midi	<p>Salade asiatique V : Sauté poisson à l'orange SPC : Sauté lentille corail à l'orange Riz pilaf Laitage Cookie géant</p>	<p>Salade de perles Quiche aux légumes Crudités Laitage Panier de fruits</p>	<p><i>Entré crudités</i> V : Sauté porc au caramel SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise (form) Nouille chinoise Yaourt Panier de fruits</p>	<p>Salade verte V : Mijoté bœuf SPC : Pavé d'haricots rouge (form) Pomme dauphine Laitage Ananas rôti</p>	<p>Betterave Chioggia Tarte rustique haricot poireau Crudités Laitage Beignet</p>
Soir	<p>Salade boulgour à l'oriental V : Sauté canard SPC : Falafel Gratin cardon Laitage Panier de fruits</p>	<p>Salade d'endives V : Rôti de veau SPC : Sauté de champignons au miel Gratin dauphinois Yaourt aux fruits</p>	<p>Carottes râpées Boite chaude <i>bien chauffée</i> sans viande Salade verte Crème dessert</p>	<p>Soupe de légumes V : Gratin de fruits de mer SPC : Gratin d'œuf béchamel Fondue de poireaux Laitage Panier de fruits</p>	<p>Légende : SPC : Sans Protéine Carnée Fruit ou légume cru Fruits ou légumes Viande, poisson, œuf Féculent Produit laitier Pâtisserie et produit</p>

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
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	0 :
plats	roti de bœuf : g,l,o,ce,su	poisson meunière ; P,g,o	filet poulet à la crème :	gnocchi à la provençale : g,l,o	tajine boulettes agneau : g
plats sv	tortillas aux pdt :	pavé de haricot coco espagnole ;	galette fromagère : g,l,o	0 :	tajine de pois chiche :
accompagnement	carottes vichy : l	riz pillaf ; l	gratin potimaron : g,l	0 :	semoule : g
laitage	st nectaire : L	yaourt aromatisé ;	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	radis : l	0 :	poireaux vinaigrette : m	chou rapé : m	
entrée sv	0 :	0 :	0 :	0 :	
plats	wok de légumes :	cordons bleus : 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	bouillottes : g,l	poisson vapeur : l	
laitage	kiri : l	yaourt :	munster : l	fromage blanc vanille : l	
dessert	tarte pommes :	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 asiatique

V : Sauté poisson à
l'orange

SPC : Sauté lentille corail
à l'orange

Riz pilaf

Brie

Cookie géant

Salade boulgour à
l'oriental

V : Sauté canard

SPC : Falafel

Gratin cardon

Bleu

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Salade de perles

Quiche aux légumes

Crudités

Tomme des Pyrénées

Panier de fruits

Salade d'endives

V : Rôti de veau

SPC : Sauté de champignons au
miel

Gratin dauphinois

Yaourt aux fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

V : Pâté croute

SPC : Terrine de légume

V : Sauté porc au caramel

SPC : Émincé champi, salsifis à la japonaise
(form)

Nouille chinoise

Yaourt

Panier de fruits

Carottes râpées

Boite chaude sans viande

Salade verte

Crème dessert

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Salade verte

V : Mijoté bœuf

SPC : Pavé d'haricots rouge (form)

Pomme dauphine

Comté

Ananas rôti

Soupe de légumes

V : Gratin de fruits de mer

SPC : Gratin d'œuf béchamel

Fondue de poireaux

Livarot

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Vendredi

Betterave Chioggia

Tarte rustique haricot poireau

Crudités

Cantal

Beignet

L'origine des produits

