

SEMAINE 45

Du lundi 6 au vendredi 10 novembre 2023

La **truffade** est un plat originaire d'Auvergne et plus précisément des monts du Cantal.
Ce plat à base de pommes de terre, ail et tome fraîche



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|---|---|---|--|
| Midi | <p>Salade de riz</p> <p>☹️: Mijoté veau au curry</p> <p>☹️ SPC : Curry lentille</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Tomme de montagne</p> <p>Panier de fruits</p> | <p>Céleri rémoulade</p> <p>☹️: Mijoté calamars à la tomate</p> <p>☹️ SPC : Pavé à la tomate</p> <p>Riz</p> <p>Faisselle framboise</p> | <p>Carottes râpées</p> <p>☹️ V : Flammekueche (lardon)</p> <p>☹️ SPC : Flammekueche au bleu, poire et noix</p> <p>Salade verte</p> <p>St nectaire</p> <p>Eclair</p> | <p>Chou chinois</p> <p>V : Couscous boulettes (ue)</p> <p>SPC : Couscous falafel</p> <p>Riz au lait</p> | <p>Charcuterie</p> <p>☹️ Truffade</p> <p>Sauté de potimarrons</p> <p>Brie</p> <p>Poire au sirop</p> |
| Soir | <p>Salade verte</p> <p>☹️ Hachis de légumes</p> <p>Morbier</p> <p>Pomme au four</p> | <p>V : Nugget (ue)</p> <p>SPC : nugget de blé</p> <p>Potatoes</p> <p>Yaourt</p> <p>Panier de fruits</p> | <p>Macédoine</p> <p>☹️ V : mijoté bœuf aux amandes</p> <p>☹️ SPC : tajine de pois chiche</p> <p>Boullgur</p> <p>Emmental</p> <p>Panier de fruits</p> | <p>Radis vert râpé</p> <p>V : Quiche</p> <p>SPC : quiche aux légumes</p> <p>Haricots mange-tout</p> <p>Yaourt aromatisé</p> | <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 |

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 | 90 Salade de riz (27) V : Mijoté veau au curry Ou SPC : 100g Curry lentille (12) | Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate SPC : 100g Pavé à la tomate (19) | 100g Carottes râpées (7) V : 150g Flammekueche (lardon) (45) Ou SPC : 150g Flammekueche au bleu, poire et noix (45) | Chou chinois V : 170g Semoule (42.5) + boulettes + légumes SPC : 150g de semoule (37.5) + 3 falafel (10) + légumes | Charcuterie 250g Truffade (22.5) 150g Sauté de potimarrons (10.5) Brie 100g Poire au sirop (18) 2 tranches de pain (20) + 1 compote (15) Total glucides : 86g |
| | Carottes persillées <u>+100g de riz (30)</u> | 200g de riz (60) | Salade verte St nectaire 1 Eclair (19) + 1 compote (15) pas de pain Total glucides : 86g | 1 Riz au lait (24) +1 banane (20) pas de pain Total glucides : 86.5/91.5g | |
| | <u>Ou SPC : + 60g de riz (18)</u> | Ou SPC : 140g Riz (42) | | | |
| | Tomme de montagne 1 fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 90g | Faisselle + 80g framboise (5) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 85/86g | | | |
| | | | | | |
| Soir | Salade verte 260g Hachis de légumes (18.2) <u>+150g de riz (45)</u> Morbier 1 Pomme au four (12) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 85.2g | V : 5 Nuggets (20) SPC : 5 nuggets de blé (20) 200g Potatoes (40) Yaourt + 1 sachet de sucre (8) Banane (20) Pas de pain Total glucides : 88g | 90g Macédoine (5) V : mijoté bœuf aux amandes SPC : 100g tajine de pois chiche (10) 230g Boulgour (57.5) Emmentale 1 fruit sauf banane (13) 1 tranche de pain (10) Ou SPC : pas de pain Total glucides : 85.5 | Radis vert râpé V : 200g Quiche (40) SPC : 200g quiche aux légumes (40) Haricots mange-tout Yaourt aromatisé (13) + 1 fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 86g | 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 DIABÉTIQUE INSULINO-DEPENDANT (DID) 100g

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|--|--|---|--|
| Midi | 90 Salade de riz (27) V : Mijoté veau au curry | Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate | 100g Carottes râpées (7) V : 150g Flammekueche (lardon) (45) | Chou chinois V : 170g Semoule (42.5) + boulettes + légumes | Charcuterie 250g Truffade (22.5) 150g Sauté de potimarrons (10.5) |
| | Ou SPC : 100g Curry lentille (12) | SPC : 100g Pavé à la tomate (19) | Ou SPC : 150g Flammekueche au bleu, poire et noix (45) | SPC : 150g de semoule (37.5) + 3 falafel (10) + légumes | Brie |
| | Carottes persillées <u>+130g de riz (39)</u> | 240g de riz (72) | Salade verte St nectaire 1 Eclair (19) + 1 compote (15) | 1 Riz au lait (24) +1 banane (20) | 100g Poire au sirop (18) |
| | <u>Ou SPC : + 90g de riz (27)</u> | Ou SPC : 180g Riz (54) | 1 tranche de pain (10) | 1 tranche de pain (10) | 3 tranches de pain (30) |
| | Tomme de montagne 1 fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 99g | Faisselle + 80g framboise (5) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 97/98g | 1 tranche de pain (10) Total glucides : 96g | Total glucides : 96.5/101.5g | + 1 compote (15) Total glucides : 96g |
| 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 | 90 Salade de riz (27) V : Mijoté veau au curry | Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate | 100g Carottes râpées (7) V : 150g Flammekueche (lardon) (45) | Chou chinois V : 210g Semoule (52.5) + boulettes + légumes | Charcuterie 250g Truffade (22.5) 150g Sauté de potimarrons (10.5) Brie |
| | Ou SPC : 100g Curry lentille (12) | SPC : 100g Pavé à la tomate (19) | Ou SPC : 150g Flammekueche au bleu, poire et noix (45) | SPC : 190g de semoule (47.5) + 3 falafel (10) + légumes | 150g Poire au sirop (27) 3 tranches de pain (30) + 1 compote (15) Total glucides : 105g |
| | Carottes persillées <u>+170g de riz (51)</u> | 240g de riz (72) | Salade verte St nectaire 1 Eclair (19) + 1 compote (15) | 1 Riz au lait (24) +1 banane (20) 1 tranche de pain (10) Total glucides : 106.5/111.5g | |
| | <u>Ou SPC : + 130g de riz (39)</u> | Ou SPC : 180g Riz (54) | | | |
| | Tomme de montagne 1 fruit sauf banane (13) 2 tranches de pain (20) Total glucides : 111g | Faisselle + 80g framboise (5) 3 tranches de pain (30) Total glucides : 107/108g | | | |
| 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 HYPOCALORIQUE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|---|---|--|---|
| Midi | <p>80g Salade de riz V : Mijoté veau au curry SPC : Curry lentille 250g Carottes persillées Tomme de montagne Panier de fruits 1 tranche de pain</p> | <p>100g Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate SPC : Pavé à la tomate 150g Riz Faisselle framboise 1 tranche de pain</p> | <p>100g Carottes râpées V : Flammekueche (lardon) SPC : Flammekueche au bleu, poire et noix Salade verte St nectaire Compote 1 tranche de pain</p> | <p>100g Chou chinois V : Couscous boulettes SPC : Couscous falafel Riz au lait 1 tranche de pain</p> | <p>Entrée de crudités Truffade 250g Sauté de potimarrons Brie Poire au sirop 1 tranche de pain</p> |
| Soir | <p>Salade verte 300g Hachis de légumes Morbier Pomme au four</p> | <p>V : Nugget SPC : nugget de blé 150g Potatoes Yaourt Panier de fruits</p> | <p>Macédoine V : mijoté bœuf aux amandes SPC : tajine de pois chiche 150g Boulgour Emmentale Panier de fruits 1 tranche de pain</p> | <p>80g Radis vert râpé V : Quiche SPC : quiche aux légumes 200g Haricots mange-tout Yaourt aromatisé</p> | <p>Légende : 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 PAUVRE EN FIBRES STRICTE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|-------|---|-------|---|
| Midi | <p>Mijoté veau au curry <i>Riz</i> Fromage à pâte pressée cuite <i>Compote</i></p> | | <p>Poisson au four Boulgour Fromage à pâte pressée cuite Eclair</p> | | |
| Soir | | | | | <p>Légende :</p> <p>SPC : Sans Protéine Carnée</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>100g Salade de riz V : Mijoté veau au curry SPC : Curry lentille 150g Carottes persillées Tomme de montagne Panier de fruits 1 tranche de pain</p> | <p>100g Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate SPC : Pavé à la tomate 100g Riz Faisselle framboise 1 tranche de pain</p> | <p>100g Carottes râpées V : Flammekueche (lardon) SPC : Flammekueche au bleu, poire et noix Salade verte St nectaire Compote 1 tranche de pain</p> | <p>100g Chou chinois V : Couscous boulettes SPC : Couscous falafel Riz au lait 1 tranche de pain</p> | <p><i>Entrée de crudités</i> Truffade 150g Sauté de potimarrons Brie Poire au sirop 1 tranche de pain</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 SANS GLUTEN

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|---|--|---|--|
| Midi | <p>Salade de riz V : Mijoté veau au curry <i>(sans farine)</i> SPC : Curry lentille Carottes persillées Tomme de montagne Panier de fruits</p> | <p>Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate SPC : Pavé à la tomate Riz Faisselle framboise</p> | <p>Carottes râpées V : Poisson au four + Pâtes sans gluten à la crème SPC : Pâtes sans gluten au bleu, poire et noix Salade verte St nectaire Compote</p> | <p>Chou chinois V : Couscous boulettes avec riz (pas semoule) SPC : Couscous avec riz (pas semoule ni falafel) Riz au lait</p> | <p>Charcuterie Truffade Sauté de potimarrons Brie Poire au sirop</p> |
| Soir | <p>Salade verte Hachis de légumes <i>(sans pain)</i> Morbier Pomme au four</p> | <p>V : Steak haché SPC : Omelette Potatoes Yaourt Panier de fruits</p> | <p>Macédoine V : mijoté bœuf aux amandes SPC : tajine de pois chiche Pâtes sans gluten Emmentale Panier de fruits</p> | <p>Radis vert râpé V : Volaille+ pâtes sans gluten SPC : Pâtes sans gluten aux légumes +œufs brouillés Haricots mange-tout Yaourt aromatisé</p> | <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 |

*1 tranche de pain = 20g de pain

MENU SANS GRAISSE

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|---|--|---|---|--|
| Midi | <p>Salade de riz Volaille grillée Carottes persillées Laitage 0-3% Panier de fruits → sans huile/beurre/crème</p> | <p>Céleri rémoulade Poisson au four Riz Faisselle framboise → sans huile/beurre/crème</p> | <p>Carottes râpées Steak haché 5% grillée + pâtes Salade verte Laitage 0-3% Compote → sans huile/beurre/crème</p> | <p>Chou chinois V : Couscous + poisson au four Laitage 0-3% Compote → sans huile/beurre/crème</p> | <p><i>Entrée de crudités</i> Pomme de terre + Volaille grillée Sauté de potimarrons Laitage 0-3% Poire au sirop → sans huile/beurre/crème</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

Sans charcuterie/fromage cru

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------|--|--|---|---|--|
| Midi | <p>Salade de riz V : Mijoté veau au curry SPC : Curry lentille Carottes persillées Laitage Panier de fruits</p> | <p>Céleri rémoulade V : Mijoté calamars à la tomate SPC : Pavé à la tomate Riz Faisselle framboise</p> | <p>Carottes râpées V : Flammekueche (lardon) SPC : Flammekueche au bleu, poire et noix Salade verte Laitage Eclair</p> | <p>Chou chinois V : Couscous boulettes SPC : Couscous falafel Riz au lait</p> | <p><i>Sardine/maquereau</i> Truffade Sauté de potimarrons Laitage Poire au sirop</p> |
| Soir | <p>Salade verte Hachis de légumes Laitage Pomme au four</p> | <p>V : Nugget SPC : nugget de blé Potatoes Yaourt Panier de fruits</p> | <p>Macédoine V : mijoté bœuf aux amandes SPC : tajine de pois chiche Boulgour Laitage Panier de fruits</p> | <p>Radis vert râpé V : Quiche SPC : quiche aux légumes Haricots mange-tout Yaourt aromatisé</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 6 novembre 2023 | mardi 7 novembre 2023 | mercredi 8 novembre 2023 | jeudi 9 novembre 2023 | vendredi 10 novembre 2023 |
|----------------|---|---|--|---------------------------------|---------------------------|
| midi | | | | | |
| entrée | salade de riz : m | celeri rémoulade ; l,o,m | carottes râpées : m | chou chinois : m | assiette charcuterie : su |
| entrée sv | 0 : | 0 : | 0 : | 0 : | 0 : |
| plats | mijoté veau au curry : g,su,l,o,m,ce | mijoté calamars à la tomate ; g,l,o,m,p,mo,cr,su,ce | flammekueche (lardon) : P,m,g,l,o,ce,su | couscous boulettes : g | truffade : |
| plats sv | curry lentille : l,m | pavé à la tomate ; g,l,ce,o,m,su | flammekueche au bleu, poire et noix : P,m,g,l,o,ce,su | couscous falafel : g,P | 0 : |
| accompagnement | carottes persillées : l | riz ; l | salade verte : m | 0 : | sauté de potimarons : |
| laitage | tomme de montagne : | faisselle framboise ; l | st nectaire : L | riz au lait : g,l,o | brie : L |
| dessert | panier de fruits ; | 0 ; | eclair : g,l,o,f | poire au sirop : | poire au sirop : |
| soir | | | | | |
| entrée | salade verte : m | 0 : | macédoine : m,o | radis vert rapé : m | |
| entrée sv | 0 : | 0 : | 0 : | 0 : | |
| plats | hachis de légumes : g,l,o,ce,m,su | nugget : g,l,o,so | mijoté bœuf aux amandes : F,g,l,o,m,ce | quiche : g,l,o,f | |
| plats sv | 0 : | nugget de blé : G,l,o,so | tajine de pois chiche : | quiche aux légumes : g,l,o,f | |
| accompagnement | 0 : | potatoes : g,l,o,so | boulgour : g,l | haricots mange-tout : l | |
| laitage | morbier : l | yaourt : | emmentale : L | yaourt aromatisé : | |
| dessert | pomme au four : | 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

☹️ : Mijoté veau au curry
😊 : SPC : Curry lentille

Carottes persillées

Tomme de montagne

Panier de fruits

Salade verte

☹️ Hachis de légumes

Morbier

Pomme au four

L'origine des produits



Menu du Mardi

Midi

Céleri rémoulade

☹️: Mijoté calamars à la tomate

☹️ SPC : Pavé à la tomate

Riz

Faiselle framboise

V : Nugget (ue)

SPC : nugget de blé

Potatoes

Yaourt

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Mercredi

Midi

Carottes râpées

☹️ V : Flammekueche

😊 (lardon)

☹️ PC : Flammekueche au
bleu, poire et noix

Salade verte

St nectaire

Eclair

Macédoine

☹️ V : mijoté bœuf aux
amandes

☹️ C : tajine de pois chiche

Boulgour

Emmentale

Panier de fruits

L'origine des produits



Menu du Jeudi

Midi

Chou chinois

V : Couscous boulettes
(ue)

SPC : Couscous falafel

Riz au lait

Radis vert râpé

V : Quiche

SPC : quiche aux légumes

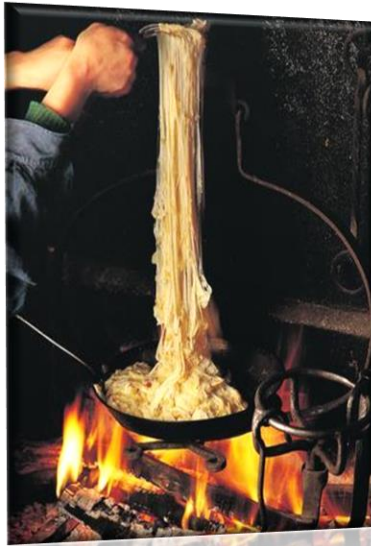
Haricots mange-tout

Yaourt aromatisé

L'origine des produits



Menu du Vendredi



Charcuterie

Truffade

Sauté de potimarrons

Brie

Poire au sirop

L'origine des produits

